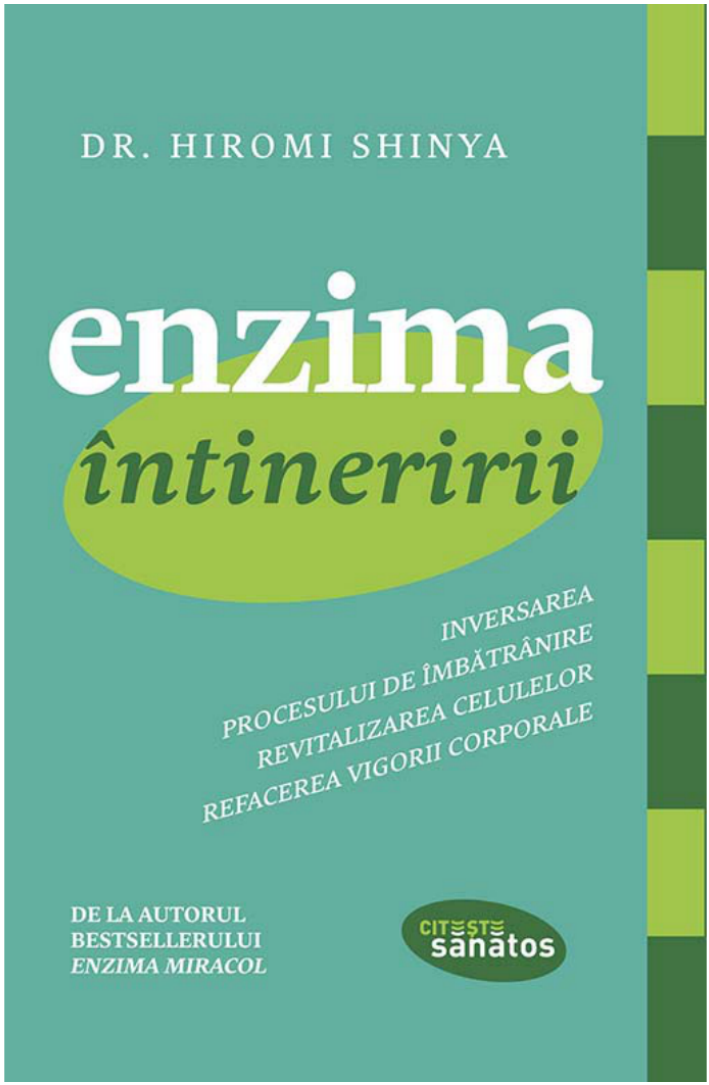
DR. HIROMI SHINYA
enzima
întineririi
INVERSAREA
PROCESULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE
REVITALIZAREA CELULELOR
REFACEREA VIGORII CORPORALE
DE LA AUTORUL
BESTSELLERULUI
ENZIMA MIRACOL
CITEȘTE
sănătos

Dr. Hiromi Shinya

# *Enzima întineririi*

Traducere din engleză de
Liviu Mateescu

Lifestyle Publishing
2014

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

The Rejuvenation Enzyme. Reverse Ageing,
Revitalise Cells, Restore Vigor
Hiromi Shinya, MD

Copyright © 2012 by Hiromi Shinya
First published by Millichap Books, Tulsa, Oklahoma.

Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA și Livia Stoia Literary Agency, Bucharest, Romania

Copyright © Lifestyle Publishing, 2014
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Aurelia Năstase
Design: Alexe Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Gabriela Chircea
Corectură: Ana-Maria Tamaș, Eugenia Ursu

ISBN ePUB: 978-606-8566-21-4
ISBN PDF: 978-606-8566-22-1
ISBN Print: 978-606-8566-03-0

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului

reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

**Notă.** Cartea aceasta se dorește a fi doar un volum de referință, nu un manual medical. Informațiile prezentate aici au menirea de a te ajuta să iei decizii legate de sănătate în cunoștință de cauză. Ele nu vor înlocui tratamentele prescrise de medicul de familie, care îți cunoaște mai bine nevoile proprii. Dacă bănuiești că ai o problemă de sănătate, te îndemn să cauți îngrijire medicală competentă.

*Cercetări recente arată modul în care celule senescente (pe care le-am numit celule zombi) pot produce multe dintre efectele asociate cu îmbătrânirea. Numeroși cercetători considerau că aceste celule sunt pur și simplu resturi moarte inofensive, care ocupă spațiu prin corp și nimic mai mult. Acum, au început să înțeleagă că aceste celule avariate și murdare nu sunt deloc moarte, ci s-ar putea să fie de fapt una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii organismului.*

## Capitolul 1

# De ce am scris această carte

De mulți ani, le tot vorbesc pacienților mei și scriu în cărțile mele despre importanța unei alimentații corecte. Suntem, literalmente, ceea ce mâncăm și ceea ce bem. Am spus-o și o repet: deoarece nimeni nu vede mai bine efectul alimentației asupra corpului decât mine atunci când examinez intestinele pacienților.

Când am debutat în meserie, noi nu prea știam mare lucru despre relația dintre alimentație și sănătate. Fiind gastroenterolog, mi s-a părut firesc să mă gândesc la legătura dintre alimentația pacienților mei și starea colonului lor. Am început să-mi întreb pacienții ce mâncau și cât de multă apă beau. În același timp, am început să remarc modele repetitive în starea intestinelor pacienților care consumau cantități mari de carne și de lactate, în comparație cu pacienții care consumau în principal legume și cereale integrale. De asemenea, am ajuns să înțeleg că mulți oameni — poate chiar toți — erau deshidratați, pentru că nu beau suficientă apă.

Din 1963, am lucrat o jumătate de an în SUA și cealaltă jumătate, în Japonia, și am început să observ o deosebire între intestinele japonezilor și intestinele americanilor. De asemenea, am devenit conștient de diferența dintre intestinele japonezilor care adoptaseră o dietă de tip occidental, în special ale celor care consumau carne și lapte, și intestinele japonezilor care continuau să mănânce preponderent orez și pește mic.

Până după cel de-al Doilea Război Mondial, japonezii nu prea aveau lapte de vacă. Stomacurile lor nu au evoluat de-a lungul generațiilor pentru a-l digera foarte bine. Am aflat asta din propria mea experiență foarte tristă. În 1963, am ajuns la New York împreună cu tânăra mea mireasă pentru a-mi începe rezidențiatul la Beth Israel Medical Center. Soția mea nu se simțea bine; îi era rău tot timpul și nu putea s-o alăpteze pe fetița noastră, drept care am început să-i dăm formulă de lapte pentru nou-născuți bazată pe lapte de vacă. Copilul plângea mai tot timpul și avea diaree. Apoi i-a apărut o eczemă pe tot corpul. Avea mâncărimi și suferea cumplit. Soția mea a rămas din nou însărcinată și s-a născut curând fiul nostru. Ne-am bucurat foarte mult, dar nu după mult timp el a început să aibă hemoragii rectale. În aceeași perioadă, contribuiam la crearea primului colonoscop și am folosit cu mare grijă o versiune miniaturală, primitivă, pentru a-l examina pe fiul meu nou-născut. Avea colonul inflamat, o boală pe care o numim acum

„colită ulceroasă”.

Am început să cercetez cauzele acestor probleme. M-am gândit că era de vină poate laptele de vacă din formula pentru copii. Am eliminat laptele de vacă și, repede, și fiica, și fiul meu s-au simțit mai bine. În copilărie, soția mea fusese înscrisă la o școală religioasă occidentală din Japonia. Școala avea lapte, donat de SUA ca gest de solidaritate cu copiii japonezi. Din nefericire, nimeni nu avea suficiente cunoștințe pentru a recunoaște că un copil japonez nu putea digera laptele, așa că elevii au început să aibă probleme la stomac și intestine. Acum știu că soția mea era alergică la lapte, cum aveau să fie ulterior și cei doi copii ai noștri. Dar expunerea repetată la acest aliment a produs reacții alergice, iar sistemul ei imunitar a devenit suprasensibil. Ulterior, i s-a pus diagnosticul de lupus, o boală autoimună.

La vremea aceea, eram deja medic și lucram la un renumit spital din New York, dar nici eu și nici colegii mei nu am putut face nimic pentru tânăra și frumoasa mea soție. La moartea ei, am fost distrus; o pierdere pentru familia mea, dar și dobândirea conștiinței limitelor mele și ale profesiei alese, pe care o abordasem cu atâta credință, pasiune și iubire. Mi-am propus să depășesc tratamentele folosite curent, care se concentrau în principal pe alinarea simptomelor bolii. Eram hotărât să aflu de ce unii oameni se îmbolnăvesc, în timp ce mulți alții sunt sănătoși și să înțeleg cum se proteja un corp sănătos de boală. Voiam să învăț cum să cooperez cu organismul ca să-l ajut în menținerea sănătății și în vindecarea bolilor.

Observațiile mele zilnice privind coroborarea alimentației și a stării colonului m-au convins că alimentele pe care le consumăm și apa pe care o bem au un impact direct asupra sănătății noastre. Am petrecut peste cincizeci de ani dezvoltând aceste cunoștințe. Mulți oameni de știință de marcă explorează idei similare cu rezultate promițătoare. De fapt, medicina nutriționistă profită de descoperirea mecanismelor prin care alimentele influențează organismul până la nivel celular. Este, la ora actuală, unul dintre cele mai fascinante domenii ale cercetării științifice. Eu eram interesat în special de noile studii care arătau modul în care celulele senescente (pe care eu le numesc celule zombi) produc multe dintre efectele îmbătrânirii. Cei mai mulți cercetători au crezut că aceste celule erau doar resturi moarte inofensive aflate în toate părțile corpului. Acum încep să înțeleagă că aceste celule avariate și murdare nu sunt deloc moarte, ci s-ar putea să fie de fapt una dintre cauzele pentru care corpul nostru îmbătrânește.

Observațiile efectuate m-au convins că eliminarea resturilor

metabolice din celule este la fel de importantă cu eliminarea reziduurilor din colon. Am lucrat cu o clasă de enzime pe care le-am denumit „newzime” sau „enzimele întineririi”. Cred că aceste enzime ale întineririi au capacitatea de a declanșa în organism procesul de distrugere a celulelor zombi, un proces care ar putea ajuta la menținerea unei pieli suple, a unor oase tari, a unui sânge sănătos, a unor artere netede și a unui colon roz și curat.

În copilărie, părinții m-au trimis la arte marțiale. În Japonia, artele marțiale sunt considerate o parte esențială a instruirii unui tânăr. Îndemânarea căpătată acolo s-a dovedit a avea o imensă valoare în viața mea ulterioară. De exemplu, mulțumită acestui tip de antrenament, am învățat să folosesc cu aceeași dexteritate și mâna stângă, și cea dreaptă. Este una din cauzele pentru care am devenit un chirurg foarte bun și am fost ales, încă de timpuriu, să-l asist pe celebrul doctor Crohn în sala de operații de la Beth Israel Hospital, fapt care avea să mă determine să devin gastroenterolog.

Alt lucru important învățat încă din copilărie, în timpul școlii a fost importanța fluidității mișcării. Trebuie să menții mișcarea fluidă. Dacă te-ai blocat sau ai ezitări, adversarul te poate dezechilibra și te poate ținti la podea. Același fenomen îl văd și în practica mea medicală. Dacă fluiditatea deplasărilor intestinale este blocată, organismul își pierde echilibrul și boala se poate instala, devenind dominantă. Același lucru este valabil pentru fluiditatea curgerii sângelui. Dacă sângele este vâscos și se încheagă, în loc să se deplaseze lin, arterele pot deveni rigide, din cauza plăcii arteriale. Urmează bolile de inimă și atacurile cerebrale.

În acea sală de clasă pentru artele marțiale, profesorul numea această curgere „Ki”, cuvânt care se traduce prin „forță vitală”. Sună frumos, dar este un concept mult prea vag pentru a fi util. Forța vitală animă totul, deci totul are forță vitală, corect? Bun, dar unele lucruri au o forță vitală mai mare decât altele.

Când vorbesc despre forța vitală a alimentelor, putem să presupunem că forța vitală a unor plante sănătoase, care au crescut într-un sol bogat în minerale fără pesticide, va fi mai mare decât forța vitală a unor plante care au fost crescute forțat, chimic, împroșcate cu insecticide și transportate la mii de kilometri depărtare la zile întregi după ce au fost recoltate. Unele superalimente au o cantitate spectaculoasă de forță vitală, concentrată în fructele de pădure negre, bogate în antocianină. În general, aceste plante sunt specii care s-au adaptat la un anume mediu, deosebit de dificil, învățând să se protejeze cu strategii care le acumulează forța vitală. Acel profesor din copilăria mea ne-a învățat și că această Ki este

sistemul natural de autoapărare a organismului. Dacă speram să stăpânim vreodată arta autoapărării, trebuia să înțelegem cum să cooperăm cu propria noastră Ki. Pe când căutam metode de a elimina proteinele defecte, cu efecte distrugătoare, din celulele organismului, mi-am amintit acea învățătură și am căutat mai întâi în sistemul natural imunitar, propriu organismului, unde trebuia neapărat să se afle un mecanism de autoapărare care să se ocupe de problemă. Și chiar acolo era! Corpul își va curăța singur reziduurile, dacă îl ajutăm să-și activeze sistemul imunitar natural.

Scriu această carte pentru că vreau foarte mult să-ți împărtășesc ceea ce am aflat despre modul în care putem să susținem această uimitoare capacitate a propriului corp de a preveni și de a vindeca bolile. Detoxificarea intracelulară este foarte importantă pentru fluiditatea acelei Ki.

*Știm că un număr tot mai mare de oameni suferă de demență, de Alzheimer sau de efectele unui atac cerebral. Gunoiul se poate acumula în celulele creierului nostru, devenind o placă lipicioasă, care afectează curenții din neuroni, conducând la instalarea și la progresul demenței sau al bolii Alzheimer ori chiar declanșând un atac cerebral. Celulele îmbătrânite pot să ne facă, de asemenea, mai sensibili la bolile infecțioase. Aceste celule pot chiar să ducă la cancer. Esența vitalității și sănătății noastre este dată de buna funcționare a celulelor corpului.*

# Capitolul 2

# Recapătă-ți vigoarea tinereții

## Gunoiul intracelular ne limitează vitalitatea

Unii dintre pacienți îmi spun că au remarcat un declin brusc al vitalității chiar și la vârsta de 30 de ani. Alții afirmă că sunt conștienți că nu mai pot lucra și nu se mai pot distra la fel de intens ca pe vremuri. Poate nu ai avut parte de o cădere atât de pronunțată, dar observi deja că recuperezi oboseala într-un timp mai lung decât înainte. Poate îți este tot mai greu să te motivezi, poate nu mai tolerezi alcoolul la fel ca înainte. Este oare acest declin al sănătății inevitabil odată cu îmbătrânirea? Oare mintea și corpul ni se epuizează treptat și devenim tot mai sensibili la boli cum ar fi cancerul sau la maladii legate de stilul nostru de viață?

Da... și nu. Este firesc să avem parte de un oarecare declin treptat al funcțiilor fizice pe măsură ce îmbătrânim. Un asemenea declin fizic poate fi totuși temperat și, uneori, chiar recuperat, dacă ne învățăm corpul să-și folosească propriul sistem de regenerare.

Organismul uman conține 40–60 de trilioane de celule. În interiorul acestor celule se găsesc organe numite mitocondrii, care generează energia necesară pentru toate activitățile noastre. Nutrienții din alimentele pe care le consumăm și oxigenul pe care îl inspirăm sunt transportate la aceste mitocondrii, unde sunt transformați în energie. Atunci când celulele sunt sănătoase, producția de energie decurge normal. Dacă această situație este menținută, ne putem bucura de sănătate și vitalitate, indiferent de numărul anilor. În caz că în interiorul celulelor se acumulează gunoaie, mitocondriile nu mai pot funcționa eficient. Când trăiești într-o cameră plină de grămezi de gunoi, o să te îmbolnăvești în cele din urmă, iar energia îți va fi compromisă. Când te gândești la celulele propriului organism ca la niște camere pline cu gunoi, începi să înțelegi cum pot fi afectate negativ mitocondriile, care produc energia necesară celulelor.

Este necesar să eliminăm gunoiul din „cameră” — din celule — pentru ca sănătatea corpului să revină la normal. Asta înțeleg eu prin detoxifiere intracelulară (intra înseamnă în interior, intracelular înseamnă în interiorul celulei). Cred că detoxificarea intracelulară este cheia sănătății și a unei vieți pline de vitalitate tinerească. Când te trezești dimineața simțindu-te apatic, ai probabil gunoi în celule. Dacă nu elimini

acest gunoi, celulele tale nu pot funcționa eficient și, prin urmare, nu ai energie.

Știm că un număr tot mai mare de oameni suferă de demență, de Alzheimer sau de efectele unui atac cerebral. Gunoiul se poate acumula în celulele creierului nostru, devenind o placă lipicioasă, care afectează curenții din neuroni, conducând la instalarea și la progresul demenței sau al bolii Alzheimer ori chiar declanșând un atac cerebral. Celulele îmbătrânite pot să ne facă, de asemenea, mai sensibili la bolile infecțioase. Aceste celule pot chiar să ducă la una sau mai multe forme de cancer. Baza vitalității și sănătății este funcționarea adecvată a trilioanelor de celule ale corpului nostru.

## Proteine defecte

Unii oameni cu greu înțeleg pe deplin modul în care gunoiul acumulat în interiorul celulelor poate declanșa o stare fizică precară și chiar îmbolnăviri. Cea mai mare parte din acest gunoi constă din proteine inutile, defecte. Cum ajung resturile de proteine să plutească prin celule?

Nutrienții pe care îi primim din alimente sunt digerați și absorbiți în intestine, de unde sunt transportați, cu ajutorul sângelui, până la celule. Unii dintre acești nutrienți sunt proteinele. Alimentele sunt descompuse în aminoacizi în intestinul subțire, apoi, sunt sintetizate noi proteine în celule. O cantitate apreciabilă de reziduuri — proteine defecte — este produsă în mod firesc în timpul acestui proces de sintetizare a proteinelor. O alimentație bazată în principal pe alimente de origine animală, cum ar fi carnea, laptele și alte produse lactate, generează o cantitate mare de astfel de proteine defecte, adică gunoi. Toți purtăm în celule o cantitate mare de astfel de gunoi, care nu a fost descompus complet. Pe măsură ce îmbătrânim, aceste resturi se acumulează și, ca în orice groapă de gunoi, devin toxice.

Pentru a înțelege problema acestui gunoi din celulele noastre, să ne gândim la resturile din intestinele noastre. În general, numim constipație situația în care alimentele pe care le mâncăm nu sunt digerate și nu sunt eliminate complet. În cazul unei constipații cronice, acumularea de materie fecală în colon produce diverse substanțe toxice, care miros foarte urât. Dacă nu scapi de constipație, mediul intestinal se va deteriora, producând umflarea abdomenului și o eliminare dureroasă. Dacă nu este tratată, constipația poate cauza inflamații intestinale, diverticulită, polipi sau, mai rău, cancer la colon.

Mai mult, gazele urât mirositoare și/sau proteinele de origine animală oxidează sângele, cu un efect negativ asupra funcționării intestinelor, creându-se un cerc vicios care duce la o avariere și mai pronunțată a intestinelor, care, la rândul ei, conduce la toate tipurile de boli metabolice sau asociate cu stilul de viață, la reacții alergice, cum ar fi dermatita atopică și, în general, la risc de cancer.

Dacă ai citit celelalte cărți scrise de mine, probabil că știi că am devenit conștient de „trăsăturile stomacale" și „trăsăturile intestinale" în urma observațiilor mele asupra a peste 350 000 de stomacuri și intestine cu ajutorul colonoscopului, de-a lungul multor decenii de practicare a gastroenterologiei.

Caracteristicile intestinale ale persoanelor cu gunoi acumulat în intestine sunt, dacă mai e cazul s-o spun, foarte necorespunzătoare. Activitățile lor intestinale sunt lente, cauzând exces de gaze, în vreme ce pereții intestinali sunt tari, groși și lipsiți de elasticitate, inhibând deci mișcările peristaltice. Aceste trăsături intestinale necorespunzătoare sunt ca un barometru pentru diverse boli și probleme de sănătate. Eliminarea resturilor sau a gunoiului este necesară pentru a îmbunătăți starea intestinelor deteriorate și pentru redobândirea unor intestine sănătoase. Constipația nu se limitează la neplăceri și la eliminare dureroasă, ci afectează sănătatea întregului organism.

## Și celulele au parte de constipație

Gunoiul acumulat în interiorul celulelor noastre este constituit în principal din proteine defecte. Acest gunoi este similar cu resturile din intestine. Dacă nu reușim să eliminăm acest gunoi, celulele ne vor rămâne „constipate".

Cât ești tânăr, se prea poate ca acest gunoi adunat să nu-ți compromită sănătatea și energia, dar, cum atingi 40 sau 50 de ani, reziduurile acumulate pot compromite activitățile din celule, făcându-te sensibil la boală și epuizare. Ineficiența tot mai pronunțată pe măsură ce îmbătrânim poate fi atribuită reducerii producției de energie în mitocondrii din cauza gunoiului acumulat în celule. Nu este corect să punem metabolismul ineficient exclusiv pe seama îmbătrânirii. Dacă avem grijă cum trebuie de corpul nostru, putem duce o viață plină de energie, în ciuda vârstei avansate.

Sunt sigur că vrei să știi cum să scapi de gunoiul intracelular. Trebuie să înțelegi că ai deja la dispoziție un sistem de detoxifiere în

interiorul celulelor — dacă vrei, un sistem automat de eliminare a gunoiului.

Enzimele de întinerire, pe care eu le-am botezat „newzime”, au un rol în acest sistem de detoxifiere. În funcție de eficiența acestor enzime, gunoiul intracelular poate fi eliminat, ba, mai mult, poate fi reciclat și refolosit.

*O alimentație bazată în principal pe alimente de origine animală, cum ar fi carnea, laptele și alte produse lactate, generează o cantitate mare de proteine defecte, adică gunoi. Toți purtăm în celule o cantitate mare de astfel de gunoi, care nu a fost descompus complet. Pe măsură ce îmbătrânim, aceste resturi se acumulează și, ca în orice groapă de gunoi, devin toxice.*

## Capitolul 3

# Enzimele de întinerire

În interiorul celulelor există diverse tipuri de enzime de întinerire. Una dintre cele descoperite recent este un complex proteinic mare în celule numite proteazomi. Principala funcție a proteazomilor este să degradeze proteinele nedorite sau defecte, acționând mai mult sau mai puțin ca o mașină de tocat hârtia, dar folosind pentru aceasta o reacție chimică. Enzimele capabile de o asemenea acțiune se numesc proteaze. Proteinele defecte din interiorul celulelor sunt marcate pentru o identificare ușoară. Proteazele vor captura proteinele marcate pentru descompunere. Această descoperire a fost considerată de o mare importanță în domeniul științelor biologice. De fapt, trei oameni de știință americani au primit Premiul Nobel pentru chimie pe anul 2004 exact pentru această descoperire.

## Lizozomii, saci de sinucidere pentru celulele defecte

Organismul posedă și un alt mecanism de detoxificare, numit autofagie, care este un sistem de eliminare mai amplu decât cel al proteazomilor. Prin acest mecanism și în colaborare cu structurile numite lizozomi, vor fi capturate organitele, mitocondriile degradate, particulele de nutrienți și produsele reziduale din interiorul celulelor și vor fi descompuse. În procesul de autofagie, multe dintre aceste materiale descompuse și molecule de „gunoi” vor fi de fapt reciclate — sintetizate în proteine care vor putea fi utilizate de organism. Lizozomii au fost descoperiți de citologul belgian Christian de Duve în anii 1960.

Funcția autofagă poate fi comparată cu aceea a unei echipe de forțe speciale care lucrează într-o uriașă instalație de reciclare. Lucrătorii principali ai acestei echipe sunt lizozomii și șaizeci de varietăți de enzime care posedă superputeri. Eu le-am denumit „newzime” sau enzime ale întineririi. În instalația de reciclare lucrează din greu și proteinele numite „supraveghetoare moleculare”. Supraveghetoarele moleculare sunt indispensabile pentru detoxifierea celulară. Ele depun în lizozomi, în sacii digestivi, enzimele învechite și inutile și alte proteine defecte, pentru refacere și reutilizare. Poți concepe aceste supraveghetoare moleculare ca pe niște oameni de serviciu care culeg resturile din interiorul celulelor, depunându-le în camera de reciclare a lizozomilor, unde resturile sunt

digerate și se creează noi lanțuri proteinice.

Astfel, curățarea celulelor este efectuată lent, prin intermediul interacțiunilor acestor trei sisteme: concasorul din interiorul celulelor (enzimele proteazomi), instalația de reciclare (autofagia) și coșul pentru resturile intracelulare sau sacii digestivi (lizozomii). Oamenii de știință au mai găsit o poreclă pentru lizozomi, „saci pentru sinucidere", pentru că procesul care se petrece acolo este, de fapt, distrugerea celulei prin acțiunea propriilor enzime.

Cum funcționează acest proces, mai precis? Lizozomii sunt organite celulare care conțin enzime acide de tip hidrolază, capabile să descompună gunoaiele și rămășițele celulelor. Ei pot fi concepuți ca fiind „stomacul" celulei. Lizozomii digeră organitele excedentare sau avariate și particulele de nutrienți și înghit virușii sau bacteriile. Membrana din jurul unui lizozom permite activitatea enzimelor digestive la pH-ul necesar de 4,5.

*Lizozomii...*
*Hidrolazele...*
*Autofagia...*

Aceștia nu sunt niște termeni foarte încetățeniți, deși fac parte integrantă din noi. Cu toate că nu au intrat încă în vocabularul obișnuit, în studiile recente, biochimiștii au descoperit aceste mecanisme remarcabil de eficiente de detoxificare intracelulară, care fac parte din uimitoarea capacitate naturală a organismului de a-și menține propria sănătate.

*NOTĂ: Lizozomii sunt organite celulare care conțin enzime acide de tip hidrolază, capabile să descompună gunoaiele și rămășițele celulelor. Ei pot fi concepuți ca fiind „stomacul" celulei. Lizozomii digeră organitele excedentare sau avariate și particulele de nutrienți și înghit virușii sau bacteriile. Membrana din jurul unui lizozom permite o activitate a enzimelor digestive la pH-ul necesar de 4,5.*

*Lizozomii fuzionează cu vacuolele și își distribuie enzimele în acestea, digerându-le conținutul. Ei sunt creați prin reacția dintre enzimele hidrolitice și endozomii timpurii din aparatul Golgi. Numele de lizozom provine din limba greacă: lysis înseamnă „a separa", iar soma înseamnă „corp". Adesea, biologii denumesc lizozomii „saci de sinucidere", din cauza autolizei.*

## Capitolul 4

# Uzina de reciclare a corpului tău

Ai început deja să înțelegi mecanismele prin care organismul își efectuează detoxificarea intracelulară. Persoanele cu epuizare cronică sau care sunt într-o formă fizică precară s-ar putea să producă uriașe cantități de gunoi în celule, cantități cărora lucrătorii care se ocupă cu demolarea și reconstruirea celulelor nu le pot face față. Acest lucru nu înseamnă că enzimele lor de întinerire nu funcționează. De fapt, ele lucrează probabil prea intens. Oricât ar fi de capabili, acești lucrători nu vor fi în stare să lucreze eficient dacă sunt îngropați în mult prea multe gunoaie. Dacă această situație se prelungește, ei își vor pierde capacitatea de recuperare.

Recent, în Japonia au fost raportate decesele mai multor lucrători din birouri din cauza suprasolicitării profesionale; situația a fost considerată o problemă socială. În mod similar, enzimele sunt adesea suprasolicitate, puse în fața misiunii aproape imposibile de a se ocupa de cantități imense de gunoi. Uneori, soluția constă în odihnă. Dar ce faci atunci când epuizarea nu dispare, deși ai dormit poate multe ore? Odihna este importantă, dar o mărire a timpului de somn pare să nu conducă la scăderea epuizării celulelor ineficiente.

Ar trebui să mâncăm mai mult? Nutriția suplimentară este importantă, dar ea nu duce la eliminarea gunoiului din interiorul celulelor atunci când așa-zisul suport nutrițional nu face decât să furnizeze calorii suplimentare. Oare să mâncăm mai multe proteine? Mulți consideră că, dacă mănânci mai multă carne, devin mai viguroși. Totuși, printr-un consum exagerat de produse din carne nu se obține decât o producție sporită de gunoaie în intestine și în celule. Acest consum nu aduce nutrienți adevărați și este de fapt o povară suplimentară pentru organism. Trebuie să abandonăm ideile convenționale și să găsim o soluție nouă.

Cred că soluția constă pur și simplu în înțelegerea autofagiei, instalația de reciclare din interiorul celulelor noastre. Dacă nu-ți poți recăpăta vitalitatea după o vacanță sau după o perioadă de odihnă, s-ar putea să vrei să citești și să afli mai multe despre un anume mecanism de revitalizare a propriei uzine de reciclare din interiorul celulelor.

## Foamea este sănătoasă, reînvigorează-ți celulele

## nemâncând

Putem declanșa mecanismul de reciclare propriu organismului nostru, care va curăța celulele vechi și avariate. Este vorba de un mecanism creat de organismul uman pentru a aborda perioadele de hrană puțină cu care s-au lovit strămoșii noștri îndepărtați. Pe scurt, atunci când înfruntăm foamea, este activat mecanismul autofagiei. Cum și când se petrece această activare a descris în detaliu profesorul Noboru Mizushima de la Universitatea de Medicină din Tokyo.

Când mâncăm, nutrienții din alimente sunt absorbiți în vasele de sânge din intestine, iar celulele roșii transportă nutrienții spre toate cele 60–100 de trilioane de celule din organism. Dacă acest flux de nutrienți este întrerupt, organismul intră în starea de înfometare. Știința convențională a nutriției insistă că trebuie să consumăm nutrienții necesari în mod echilibrat, pentru a preveni înfometarea. Recomandările nutriționale se bazează pe cele trei mese zilnice, care furnizează caloriile necesare pentru o zi de activitate. Toate bune și frumoase, dar un asemenea flux constant de nutrienți nu face altceva decât să inhibe activarea autofagiei, iar, în timp, acest flux contribuie la acumularea de lanțuri proteice defecte și de gunoi în interiorul celulelor. Am acordat prea puțină atenție acestei idei, pentru că am ajuns să înțelegem abia recent cât de multe pagube produc celulele toxice și „constipate”.

Știm de când lumea că, dacă sărim peste o masă sau două, nu vom muri. În prezent, știm și că puțină foame va da un imbold activităților din uzina de reciclare aflată în interiorul celulelor noastre. Acestea își vor face datoria, sintetizând noi proteine din proteinele defecte. Cu alte cuvinte, organismul are capacitatea de a regenera celulele în perioada în care îți este foame. Un rezultat al acestui proces este acela că proteinele defecte sunt eliminate, fiind folosite pe post de combustibil pentru crearea de noi proteine. Extraordinar sistem! Simultan, celulele sunt detoxifiate și primesc energie.

Nu e nevoie s-o spun, dacă ne înfometăm o perioadă prea mare de timp, nu mai rămâne niciun material de reciclat și murim. Secretul constă în atâta foame cât să declanșeze mecanismul de reciclare, doar puțină înfometare.

Oamenii s-au luptat cu foamea de-a lungul întregii lor istorii. În ciuda perioadelor de foamete, a epocilor glaciare și a altor amenințări la adresa surselor de hrană, am supraviețuit până în zilele acestea. Studii recente în domeniul științelor biologice ne arată cum a fost posibil acest lucru. În perioade de foamete cronică, s-a declanșat autofagia și

proteinele au fost reciclate prin acțiunea enzimelor reîntineririi. După ce gunoiul din interiorul celulelor a fost reciclat, după ce proteinele defecte au fost reciclate în proteine bune, mitocondriile generează mai multă energie. Nu este greu de conceput că energia latentă și puterea asociată cu ea, produse de puțină foame voluntară, vor susține o forță vitală puternică, dincolo de puterea noastră de înțelegere.

## Cum să nu mănânci

Probabil că începi să înțelegi de ce mulți oameni din zilele noastre, în ciuda faptului că foamea este de domeniul trecutului și că trăiesc într-o societate opulentă, resimt probleme de sănătate, oboseală cronică și vitalitate tot mai redusă — cu alte cuvinte, au forța vitală diminuată. Suntem victimele propriului nostru succes: mâncăm prea mult și prea des. Rezultă că, dacă ai dobândit obiceiul de a fi mereu sătul, te privezi de posibilitatea de a impulsiona activitățile de reciclare din interiorul celulelor și de a-ți activa enzimele de întinerire.

Se poate vedea că, pe termen lung, aceasta este cea mai serioasă amenințare la adresa sănătății noastre. Ni s-a spus în repetate rânduri că trebuie să mâncăm, și chiar și cât trebuie să mâncăm, pentru a duce o viață sănătoasă. Fie că urmăm sfatul acesta nutrițional, fie că nu, cei mai mulți dintre noi știm, în linii mari, cum să mâncăm. Ceea ce trebuie să învățăm este cum să nu mâncăm, pentru a ne detoxifica organismul și a ne revitaliza corpul.

Știința nutrițională convențională abia dacă acordă atenție avantajelor oferite de abținerea de la mâncare. În schimb, s-a pus un accent copleșitor pe importanța necesității caloriilor și nutrienților. Alimentația convențională recomandată pune accent pe consumul de alimente de origine animală, cum ar fi carnea, laptele și derivatele acestuia. După părerea mea categorică, aceste alimente constituie din capul locului o mare problemă pentru organismul uman. Consumarea lor în cantități mari — cantitățile pe care le mănâncă majoritatea americanilor și recomandate de agențiile guvernamentale — va produce o mulțime de gunoaie în interiorul celulelor și în organism.

Alimentele de origine animală sunt lipsite de fibre alimentare și conțin cantități mari de grăsime. Acest tip de hrană este greu de digerat și mare parte din alimente nu va fi niciodată transformată în energie. Consumatul lor în exces va conduce la resturi acumulate în intestine, contribuind mai departe la un mediu intestinal viciat și la reziduuri

intracelulare, care, la rândul lor, vor compromite producția de energie a organismului. Acest lucru mi-a devenit limpede atunci când am comparat observațiile făcute asupra intestinelor pacienților mei prin colonoscopie și istoria lor alimentară.

Cunoaștem cu toții riscurile supraalimentației — câștig în greutate, boli metabolice, diabet, boli de inimă, cancer și tot restul. Dar trebuie nu numai să ne abținem de la a mânca prea mult, ci și să fim atenți la ce mâncăm. Un bun obicei ar fi să ne satisfacem mai toate necesitățile de nutrienți din surse care nu sunt de origine animală. Pentru a ne recăpăta vitalitatea la nivel celular, ar trebui să ne reanalizăm stilul de alimentație și să abandonăm modul convențional de gândire. Dacă înțelegem acest lucru și efectuăm o schimbare adevărată în modul în care concepem relația cu mâncarea, vom porni pe calea unui stil de viață de recăpătare a tinereții.

Următoarea mea recomandare nu este destinată doar persoanelor care mănâncă prea mult și nu numai celor care consumă cantități mari de carne și de lactate. Evident, se adresează acestor persoane, dar cred că de această recomandare va beneficia oricine. Îți voi arăta cum să cureți toxinele din sistem și să creezi proteine utilizabile în interiorul celulelor prin simpla abținere de la mâncare.

## Cum să refacem celulele epuizate

Dat fiind că jumătate din anul meu de muncă se petrece la Tokyo și cealaltă jumătate în SUA, am remarcat direct schimbările produse în sănătatea japonezilor de adoptarea de către aceștia a unei alimentații de tip occidental, după cel de-al doilea Război Mondial. Consumând această hrană, japonezii au câștigat în înălțime și în masa corporală. Simultan, a scăzut rata bolilor infecțioase, astfel încât speranța lor de viață a crescut până la aproape 90 de ani. Și totuși, conform datelor publicate de Ministerul Asistenței Sociale, numărul de persoane diagnosticate cu cancer și alte boli legate de stilul de viață a crescut spectaculos. Așa-numitele „boli noi”, cum ar fi alergiile acute, depresia, demența și boala Alzheimer, au devenit probleme sociale serioase. În mod neașteptat, în societatea contemporană tot mai opulentă, procesul de reciclare din interiorul celulelor noastre este foarte lent, activitatea enzimelor întineririi a fost suprimată, iar funcționarea celulelor a fost compromisă. Drept rezultat, există tot mai mulți oameni bolnavi sau semibolnavi, cu tot mai puțin chef de viață.

În Japonia, în SUA și în alte țări dezvoltate ale lumii, hrana a devenit atât de abundentă, încât poți lua o gustare oricând, iar mulți dintre noi asta fac. Lăsând deoparte actuala problemă a obezității devenite epidemice, ne dăm seama acum că primul rezultat al acestei permanente gustări este lentoarea.

Ce putem face ca să ne recăpătăm vitalitatea naturală? M-am referit deja la autofagie, care poate fi activată la instaurarea stării de foame. Pentru a stimula această funcție, trebuie să reactivăm uzina de reciclare și să eliminăm gunoiul acumulat în interiorul celulelor noastre. Evident, putem să abandonăm total stilul actual de viață și să ne întoarcem la sărăcie, dar asta chiar nu vom face.

În schimb, există o metodă simplă de manevrare, de creare în mod artificial a stării de înfometare. Este metoda străveche a postului.

Cuvântul „post” îți aduce în minte yoghini numai piele și os, pe vârf de munte, cu o legătură în jurul șoldului, dar nu-ți sugerez să duci postirea până la asemenea extreme. Ceea ce te îndemn să faci este relativ simplu. Gândește-te la un soi de „minipost” sau de „post mic”. Scopul lui nu este să te ajute să pierzi din greutate sau să inhibi aportul caloric, pentru a scăpa de grăsimea corporală excedentară. Cu acest „post mic” nu încercăm decât să creăm puțină foame, care să pornească uzina de reciclare din interiorul celulelor prin activarea enzimelor de întinerire. În acest mod, curățăm celulele corporale prin înlăturarea proteinelor avariate și prin reînnoirea lor și distrugem sau reciclăm celulele zombi.

Cu acest scop în minte, voi descrie o metodă de post pe care am creat-o, o metodă sigură și ușoară. Cele câteva reguli simple care trebuie urmate sunt ușor de înțeles. Pentru a-ți recăpăta sănătatea și vigoarea din tinerețe, te îndemn să practici metoda Shinya a Postului mic.

Începe chiar azi.

*Stilul actual de a mânca inhibă activarea autofagiei, contribuind astfel la acumularea de proteine defecte și de gunoaie în interiorul celulelor noastre. Până acum, am acordat prea puțină atenție acestui fapt, pentru că abia recent am ajuns să înțelegem distrugerile produse de celulele toxice și „constipate”.*

## Capitolul 5

# Postul mic Shinya

Am spus deja de ce cred că postul este elementul esențial al înlăturării gunoiului din interiorul celulelor noastre pentru a întineri și am argumentat de ce Postul mic Shinya este atât simplu, cât și ușor de urmat. Acum vom vedea cât de simplu este prezentând metodele specifice care trebuie aplicate pentru a obține cele mai bune rezultate.

Primul lucru pe care trebuie să-l știi este că Postul mic Shinya este un post de dimineață. Al doilea lucru pe care trebuie să-l știi este că acest „post de dimineață" nu începe de fapt dimineața, ci în seara anterioară. Pentru a reduce solicitarea stomacului și a intestinelor și pentru a evita consumul nonnecesar de enzime, ar trebui să termini cina nu mai târziu de ora 9 seara, dar ideal ar fi la ora 6 sau la 7 seara. După cină, nu se va mai consuma niciun aliment, ci doar se va bea apă bună. Eu prefer Apa Kangen, care are calități alcaline moderate de înlăturare a radicalilor liberi și deci de reducere a inflamațiilor din organism (recomand un pH de 8,5).

În dimineața următoare, la trezire, sorbiți 500–750 ml de apă la temperatura camerei. După aceea, mâncați un fruct proaspăt de sezon. Acesta este micul dejun. Nu fierbeți fructele. Nu trebuie consumată niciun fel de hrană gătită până la ora prânzului. Cât despre apă, îți recomand să bei 500–750 ml de apă bună între micul dejun și ora prânzului. Poți să sorbi această apă puțin câte puțin sau s-o bei pe toată cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz. Ar trebui să eviți consumul de apă nefiltrată de la robinet. Recomand apa filtrată, eliberată de toate substanțele periculoase. După cum am afirmat deja, prefer Apa Kangen, dar, dacă nu ai acces la Apă Kangen, poți bea apă minerală din cele care se vând la magazin. Dar nu o ține la frigider, pentru că vrei să eviți răcirea corpului tău. Dacă iei masa de prânz la ora 12, înseamnă că ai ținut post timp de 15 ore, presupunând că ai terminat cina înainte de ora 9 seara.

Vei vedea că doar cu un mic efort este posibil să postești 15 până la 18 ore, adică mult peste jumătate din ciclul diurn de 24 de ore. Această tehnică simplă a Postului mic Shinya de peste jumătate de zi este suficientă pentru declanșarea autofagiei și pornirea detoxificării celulelor noastre. Apoi, un prânz și o cină nu prea abundente îi vor aduce organismului proviziile necesare de nutrienți.

Repetat de două–trei ori pe săptămână, acest ciclu îți va revitaliza

celulele și le va menține fără „gunoaie” toxice. Vei fi uimit câtă energie vor avea atât corpul, cât și mintea ta pe măsură ce te eliberezi de celulele și de proteinele avariate. Mai mult, vei deveni tot mai motivat în muncă. Vei vedea că nu este prea dificil, odată ce ai început să practici acest obicei săptămânal.

## Uzina ta de reciclare

Unii oameni se pot întreba dacă este înțelept să consumăm fructe — bogate în zaharuri — în timpul postului. Vorbesc aici de fructe proaspete, care nu au fost prelucrate termic. Recomand alimente crude în timpul postului pentru că sunt absorbite fără a se folosi enzimele digestive, așadar, stomacul și intestinele sunt puțin solicitate.

Mai mult, fructele sunt ele însele bogate în enzime, care sunt sursa energiei vitale, precum și în minerale și vitamine, care ajută funcționarea enzimelor. Trebuie însă evitat un aport prea exagerat de fructe. Un consum moderat va susține efectul unui post de o jumătate de zi, început în seara precedentă. Poate că veți simți foame, dar este un semn că autofagia, adică uzina de reciclare din interiorul celulelor, funcționează din plin și că detoxificarea progresează. Această foame nu este în niciun fel în detrimentul organismului. Este doar un semn că uzina de reciclare realizează ceea ce a fost programată să facă.

Dacă ai obiceiul de a mânca bomboane sau ciocolată ori de a mesteca gumă tot timpul, ar trebui să te abții, măcar în cele 15 până la 18 ore de post. Trebuie să învățăm să apreciem senzația de foame. Dacă nu poți tolera foamea, consumă fructe, care umplu stomacul, de pildă un măr sau o banană, fără însă a uita că nu trebuie să mănânci prea mult. Dacă aducerea de fructe proaspete la locul de muncă nu este potrivită, se acceptă și o gustare constând în stafide, prune uscate sau nuci; dar această alternativă nu este preferabilă.

## Mestecă, mestecă, mestecă

Când iei masa de prânz sau cina, ar trebui să mesteci de cât mai multe ori mâncarea, pentru că digerarea hranei începe în gură. Mestecatul ajută funcția digestivă și absorbția din intestine. De asemenea, dacă mesteci mai mult, te simți mai plin din mai puțină mâncare și nu vei resimți foamea imediat. Dacă ești unul dintre acei oameni care se simt slăbiți când sar peste o masă, ar trebui să adopți metoda menționată,

mestecându-ți mai mult hrana. Organismul tău se va adapta treptat la acest nou obicei.

Când începi să simți o senzație plăcută de foame, aceasta este o indicație că uzina de reciclare funcționează. Gunoiul din interiorul celulelor este prelucrat. Sănătatea și energia ta sunt deja ameliorate.

Trebuie să cauți și să practici această senzație plăcută de foame. Îndată ce te obișnuiești cu postul de dimineață și începi să apreciezi ușoara senzație de foame, vei vedea că digestia îți este mai lină și ai scaune regulate dimineața. Evident că reacția la Postul mic va fi diferită de la om la om. Unii vor avea un scaun tare ca piatra, alții vor avea un scaun incredibil de abundent, chiar dacă au mâncat puțină hrană. Dacă ai fața umflată sau picioarele umflate, simptomele s-ar putea să dispară. Acestea sunt semne că activitățile tale intestinale au fost energizate ca rezultat al detoxificării intracelulare, care, la rândul ei, are un impact asupra activității de defecație. Vei descoperi nu numai că ai slăbit și ai pierdut din grăsimea corporală, ci și că ai revenit la nivelul normal de colesterol, acid uric, glucoză și așa mai departe. Ar trebui să fii conștient de o senzație de ușurătate. Prin întinerirea celulelor pe această cale, vei avea o stare corporală îmbunătățită și îți vei recăpăta vitalitatea fără a depune vreun efort serios de abținere de la mâncare.

## Semnul că s-au instaurat forțele de curățare din interiorul celulelor

După cum vezi, Postul mic Shinya nu se ocupă de regimuri sau de slăbit. El se referă la curățarea gunoiului din celule, pentru ca organismul să aibă energie și colonul să funcționeze mai bine, rezultatul fiind o eliminare eficientă a fecalelor. Pierderea în greutate este doar un efect secundar al îmbunătății stării generale a organismului. Persoanele grase, cu sindrom metabolic, s-ar putea să piardă din greutate prin restricționarea caloriilor sau prin exerciții fizice, dar vor reveni inevitabil la starea anterioară câtă vreme nu-și vor detoxifica celulele. Dacă nu-ți îmbunătățești defecația, dacă nu-ți îmbunătățești sănătatea, toate încercările tale cu regimuri și exerciții sunt o risipă de timp și de energie.

În ceea ce privește metoda postului de dimineață, mulți au idei proprii despre cum ar trebui efectuat cel mai bine. Nu uita că adevăratul scop este să creezi „starea de înfometare”, astfel încât să înceapă procesul de autofagie, însoțit de detoxificarea intracelulară. Dacă înțelegi această finalitate, poți să faci câteva modificări la metoda Shinya, potrivite pentru

stilul propriu de viață. Postul de dimineață este cel mai ușor de realizat și din punct de vedere psihologic. Totuși, dacă îți este mai convenabil să-ți limitezi aportul alimentar la cină la doar o porție de fructe, poți să iei un mic dejun complet dimineața. Important este să creezi o perioadă de aproximativ 15 ore de post, pentru a apuca să simți foamea. Nu trebuie să fie neapărat dimineața. Când simți foamea, încearcă să nu dai iama în mâncare. Încearcă doar să vezi foamea ca pe un semn bun și spune-ți: „În celulele mele are loc detoxificarea!" Sau „Forța purificatoare (enzima întineririi) își face treaba". Un element esențial al metodei Shinya de minipost este să vezi foamea într-o lumină pozitivă.

Când celulele ne sunt energizate, ca urmare a foamei, devenim mai sănătoși și mai motivați.

Postul poate chiar să ducă la o îmbunătățire a situației personale și la avansarea în carieră, dacă e să te iei după o zicală japoneză. Aceasta s-ar traduce cam așa: o bună eliminare dimineața înseamnă o zi bună toată ziua. Și este adevărat. Dacă ai probleme, dacă ai diaree sau constipație exact în timpul unei ședințe importante, cum poți să ai succes la prezentare? Dacă vrei să-ți îmbunătățești competența și să-ți atingi obiectivele profesionale, trebuie să-ți concentrezi atenția asupra căilor de îmbunătățire a sănătății. În loc să urmezi metodele convenționale de dietă, bazate pe restricții calorice, este mai bine să înțelegi ceea ce îți împărtășesc aici și să practici postul cu înțelepciune și rațional, astfel încât să ai sănătatea și energia necesară pentru a-ți realiza plenar talentele.

## Dacă funcționează la șoareci...

Repet, scopul Postului mic Shinya este curățarea celulelor, astfel încât întregul sistem să funcționeze mai bine, și nu reducerea aportului caloric. Există studii științifice foarte recente care arată că dacă postești 15–16 ore de la sfârșitul cinei până la ora prânzului de a doua zi, poți să reușești să scapi de o parte din grăsimea corporală și de alte probleme metabolice, chiar dacă vei consuma același număr de calorii ca înainte de începerea postului.

Într-un studiu ale cărui rezultate au fost publicate în premieră în revista online *Cell Metabolism* în mai 2012, Satchidananda Panda, specialist în biologia moleculară de la Institutul Salk din La Jolla, împreună cu echipa lui, a supus un grup de șoareci la diverse regimuri alimentare timp de 100 de zile.

Animalele din două grupuri egale au avut parte de un regim bogat în grăsimi și calorii. Șoarecii din primul grup au fost lăsați să mănânce ce și când voiau și au ronțăit mai toată ziua și toată noaptea. Ceilalți au avut acces la hrană doar opt ore, noaptea, când erau cel mai activi. Pentru oameni, care sunt activi ziua și se relaxează sau dorm noaptea, aceasta echivalează cu minipostul prezentat de mine anterior, dar fără orice fel de mâncare între orele 7 seara și 11 dimineața.

Rezultatele obținute de Panda și de echipa sa ce lucra cu șoarecii de laborator au fost fenomenale. Chiar dacă au mâncat alimente bogate în grăsimi și calorii, șoarecii care au fost forțați să țină post timp de 16 ore au rămas supli — aproape la fel de supli ca șoarecii din grupul de control, supuși unei alimentații mai hrănitoare, mai echilibrate. Dar șoarecii care au avut posibilitatea să mănânce zi și noapte alimente bogate în grăsimi și cu înaltă valoare calorică au devenit obezi, chiar dacă au consumat aceeași cantitate de grăsimi și calorii de-a lungul a 24 de ore precum colegii lor din grupul cu restricție temporală.

Nu este surprinzător că greutatea suplimentară nu a fost unica lor problemă. Șoarecii obezi au dobândit un nivel înalt de colesterol, de zahăr în sânge, ficat gras și alte probleme metabolice. Surprinzător a fost că șoarecii care au mâncat alimente grase și cu înaltă valoare calorică, dar au fost forțați să postească 16 ore pe zi, nu au prezentat practic niciun fel de semn de inflamare sau de afecțiune a ficatului, nivelul colesterolului și al zahărului din sânge le-au rămas practic asemănător cu cel al șoarecilor care au mâncat alimente obișnuite, mai sărace în calorii; de asemenea, au avut o vitalitate crescută.

Puși să exerseze la roată, acești șoareci au avut cea mai mare rezistență și cel mai bun control motor dintre toate animalele prezente în studiu. Datele publicate le-au sugerat lui Panda și echipei sale exact ceea ce susțin eu despre Postul mic și detoxificarea intracelulară. Stomacul, creierul și intestinele au nevoie de o pauză în activitatea lor de administrare a fluxului de combustibil; altfel, ne producem singuri o stare de epuizare metabolică. Combinată cu o alimentație bogată în grăsimi și calorii, aceasta duce la creșterea greutății, la un ficat îmbâcsit cu grăsimi, la acumularea de colesterol și la cantități mari de glucoză nefolosită în sânge.

La șoarecii care au postit 16 ore pe zi, analiza hormonilor digestivi, a colesterolului și a glucozei a arătat că enzimele ficatului au lucrat din greu să descompună colesterolul în acizi biliari. Panda a raportat că rezervele corporale de „grăsime brună”, care transformă caloriile excedentare în căldură, au fost sporite, iar ficatul a oprit producția de

glucoză. Pe măsură ce șoarecii ardeau grăsime, temperatura lor corporală creștea.

În ciuda acestor rezultate la șoareci, nu-ți sugerez să consumi junk food cu multe grăsimi și calorii, alimentație pe care s-o compensezi printr-un post început la ora 7 seara și săritul peste micul dejun. Ceea ce mănânci contează. Postul mic Shinya, pe care l-am introdus în premieră în cartea mea „The Microbe Factor” din 2010, dacă este aplicat de câteva ori pe săptămână alături de alte obiceiuri alimentare din Cele șapte Chei de aur pentru o bună sănătate, prezentate spre sfârșitul acestei cărți, vă va menține un corp care arată minunat și funcționează la un nivel optim.

*Nu este de neconceput ca senzația ușoară de foame să elibereze o putere latentă, care să susțină o forță vitală puternică dincolo de capacitatea noastră de înțelegere.*

## Capitolul 6

# Supraponderali și malnutriți

În epoca noastră, marcată de belșug, mulți oameni sunt de fapt victime ale unor deficiențe de nutriție. Ei sunt malnutriți, chiar dacă sunt supraponderali. Aceasta, deoarece alimentația multora constă în principal din produse de origine animală (carne, lapte de vacă și derivatele acestuia) și cereale rafinate (orez alb, pâine și paste făinoase din făină rafinată). Persoanele cu alimentație de origine animală au de obicei deficiențe de: (A) apă și enzime; (B) minerale și vitamine; (C) substanțe chimice vegetale și fibre alimentare. Mulți oameni consideră că mănâncă suficiente legume, dar, cel mai probabil, nu le consumă în stare crudă. Când legumele sunt gătite, cea mai mare parte din enzimele lor sunt distruse. Vitaminele din grupa B, aflate în cereale, sunt distruse prin rafinare. Astfel, ni se pare că am consumat nutrienții necesari, dar în realitate avem o nutriție deficitară.

Multe persoane sunt și deshidratate. Eu recomand să se bea 2,5 litri de apă bună pe zi (includ aici și apa din mâncare). Un aport insuficient de apă înseamnă o deficiență de nutriție. În ceea ce privește macronutrienții (carbohidrați, proteine și grăsimi), aceștia pot fi furnizați prin felurile obișnuite de mâncare, de origine animală, dar nu neapărat. Ne așteptăm ca anumite cantități din acești nutrienți să fie prezente, pentru că am citit într-o carte sau pe o etichetă că ar trebui să fie acolo. În practică, o mare parte din valoarea nutrițională se poate pierde în procesul de prelucrare a alimentelor pe care le mâncăm. În știința nutrițională convențională, calitatea hranei pe care o consumăm este foarte puțin discutată. În alimentația japoneză, sursa tradițională de carbohidrați a fost în principal orezul și, până în Era Edo (inclusiv), orezul era nerafinat sau parțial rafinat. În zilele noastre, japonezii consumă cu preponderență orez alb. Nu avem cum să ne așteptăm ca orezul alb, care nu mai poate germina, să ne asigure o cantitate suficientă de minerale și vitamine.

Mai mult, consumul de orez alb are drept efect mărirea riscului de diabet, din cauza ridicării nivelului glucozei în sânge după fiecare masă. Aceeași afirmație este valabilă pentru pâinea și pastele făinoase din făină de grâu rafinată, din care s-au scos germenii și tărâțele.

Alimentația americanilor este dominată covârșitor de pâinea albă și de paste, așa cum cea japoneză este dominată de orezul alb. Superrafinată și săracă în nutrienți, o parte din pâinea din

supermarketuri conține și zahăr. Cea mai mare parte din zahărul din comerț este rafinat și s-ar putea să fie, de fapt, sirop cu înaltă concentrație de fructoză, produs din porumb, în loc de zahăr ca atare. Pâinea, prăjiturile și fursecurile care conțin zahăr rafinat sau sirop de porumb cu înaltă concentrație de fructoză îți măresc imens concentrația de glucoză din sânge după fiecare masă. Ele pot conține, de asemenea, aditivi și conservanți. Combinația de făină albă de grâu și zahăr alb ridică mai multe probleme decât orezul alb.

Dieta cu aport caloric redus, care nu ia în seamă calitatea nutrițională a hranei consumate, nu are niciun sens. Amintește-ți că hrana pe care o mănânci îți construiește corpul și că sângele, oasele, mușchii sunt menținuți cu ajutorul direct al alimentației.

## Se știe că reducerea cantității de mâncare generează gunoi în celule

Nu vreau să te zăpăcesc enumerând numeroasele probleme ridicate de cele mai multe diete alimentare. Dar vreau să-ți atrag atenția asupra faptului că ne bazăm prea mult pe numărul de calorii consumate, neglijând astfel adevărata nutriție. Cu alte cuvinte, am putea să consumăm alimente dificil de digerat și de absorbit, care ni se acumulează sub formă de gunoi în organism. Consecințele tipice ale acestui gunoi sunt compactarea fecalelor în colon, celule defecte sau zombi și proteine cu lanț întrerupt în interiorul celulelor. Detoxificarea intestinelor și a celulelor, folosind Postul mic, este necesară din cauza marilor cantități de gunoi create de stilul alimentar tipic occidental. Chiar și persoane de 30–40 de ani, care ar trebui să fie în floarea vieții, au acumulat gunoaie în organism, dacă au avut o alimentație americană tipică. Unii dintre adolescenții noștri au parte, probabil, de cea mai proastă alimentație, cu multe alimente greu digerabile, cum ar fi hamburgerii, cartofii prăjiți și milkshakeurile. Dacă acești tineri au dureri de cap, umeri înțepeniți, constipație, diaree, picioare umflate, frisoane, menstruație neregulată, alergii, letargie, acestea sunt cauzate aproape sigur de acumularea de gunoi intracelular. Acest gunoi nu s-a acumulat probabil doar în ultimii ani, ci ar putea fi consecința unor obiceiuri alimentare nesănătoase deprinse încă din copilărie.

Poate ți se pare că sunt prea pasionat, dar o fac pentru că scopul vieții mele este să ajut oamenii să aibă o viață lungă și fericită, plină de energie și bucurii. Sunt zilnic martorul consecințelor unei alimentații

deficitare și nesănătoase. Artrita, cancerul, diabetul, demența, chiar și boala Alzheimer, toate acestea sunt, după părerea mea, cauzate de proteinele și celulele defecte acumulate în organismele noastre. Pare o opinie prea radicală, dar cred că viitorul nostru și al copiilor noștri, ba aș zice viitorul țării și al economiei mondiale, depind de capacitatea noastră de a înțelege acest lucru. Nu ne putem permite să achităm factura de sănătate asociată cu o populație marcată de boli cronice. Mai mult decât atât, nu ne putem permite să pierdem energia creatoare a cetățenilor noștri.

Este necesar să facem efortul pentru a scăpa de gunoiul acumulat prin schimbarea stilului de viață, în special a modului în care mâncăm. Sfatul meu ar fi să reducem treptat consumul de alimente de origine animală, care produce în mare parte acumularea gunoiului. Aud mereu obiecții de tipul: „Dacă nu mai consum carne, s-a zis cu vitalitatea mea." Sau: „Cum să renunț la grătar?" Sau: „Îmi interzici atâtea lucruri, că nu mai știu ce să mănânc". Nu zic să te abții de la mâncarea preferată. Cuvântul „abținere" în sine implică stres și neplăcere. Propun doar să te gândești la schimbări treptate și la beneficiile aduse de fiecare dintre ele.

Începe să înțelegi funcționarea celulelor proprii și a fiecărui organ din corp; începe să practici un stil de viață care le ajută să funcționeze așa cum au fost făcute să funcționeze. Nu vei simți niciun stres, ci entuziasmul ideii că este posibil să întinerești. Nu scrie nicăieri că soarta ta este să-ți pierzi din vitalitate și să fii tot mai bolnav pe măsură ce îmbătrânești. Poți, de fapt, să te simți mai bine și să funcționezi mai bine pe măsură ce timpul trece. Sper că vei accepta cu entuziasm recomandările mele, testând fiecare metodă cu convingerea că are ceva bun în ea, pentru a realiza schimbările din constituția corpului tău.

*Când începi să simți o senzație plăcută de la foame, acesta este un semn că uzina de reciclare funcționează. Gunoiul din interiorul celulelor este prelucrat. Sănătatea și energia ți s-au ameliorat deja.*

## Capitolul 7

# Energie din plante

Ce ar trebui să mâncăm ca să ducem o viață creativă și plină de energie? Am afirmat în capitolul anterior că este necesar să furnizăm nutrienții potriviți chiar și în timpul postului. Acești nutrienți pot fi clasificați în trei grupe:

– Grupa A: apă, enzime;
– Grupa B: minerale, vitamine;
– Grupa C: substanțe chimice din plante, fibre alimentare.

Alimentele „perfecte”, care conțin toate cele trei grupe, în proporțiile potrivite, sunt legumele, fructele, plantele marine și alte alimente de origine vegetală.

## Legumele și fructele sunt alimente excelente

Nutriționiștii, doctorii și alți experți din domeniul sănătății dau adesea sfaturi contradictorii, dar aproape toți cad de acord asupra unui lucru: consumul zilnic de legume și fructe. Într-adevăr, consumarea unor cantități generoase de legume și fructe este principalul element al unei bune sănătăți. De fapt, în natură, nutrienții esențiali, cei absolut necesari ca să trăim, sunt concentrați în fructe și legume.

Când mănânci legume și fructe, primești energie vitală de la aceste plante. Ți s-a spus poate că alimentele de proveniență animală, cum ar fi carnea, laptele sau alte produse lactate, sunt mai hrănitoare decât alimentele de origine vegetală, ca legumele și fructele. Într-adevăr, alimentele de origine animală conțin proteine și produc energia necesară organismului, dar, în același timp, conțin grăsimi animale și colesterol. Consumul în exces de grăsimi și de colesterol va avea efecte negative asupra inimii și a sistemului cardiovascular, așadar, asupra întregului corp. Alimentele de origine animală sunt lipsite de fibre alimentare, ceea ce afectează eliminarea și conduce la acumularea de reziduuri stagnante în intestine. Aceste reziduuri generează substanțe toxice, care stimulează înmulțirea bacteriilor rele, fapt care produce deteriorarea pe mai departe a tractului intestinal.

Pe de altă parte, intestinele persoanelor cu o alimentație

predominant vegetală sunt mai curate; aceste persoane au un colon bine echilibrat din punct de vedere al bacteriilor bune. Mulțumită fibrelor alimentare din plantele pe care le mănâncă, ele pot elimina în mai mare măsură reziduurile și sunt deci mult mai puțin pasibile de constipație și de acumularea gunoiului.

Am putut să verific aceste rezultate prin examinările mele colonoscopice din ultimii 40 de ani, efectuate la mii de pacienți. Dacă se compară materiile fecale ale acestor două tipuri de persoane, deosebirea sare imediat în ochi. Materiile fecale ale persoanelor care consumă în mare parte alimente de proveniență vegetală nu miros urât, sunt moi și au tendința de a pluti în apă.

Cele observate m-au convins că alimentele de proveniență vegetală sunt superioare celor de origine animală în privința puterii de a prelungi viața omului și de a menține sănătatea corpului și a minții. Mai mult, cred că, în ciuda a ceea ce se spune, ar trebui să mâncăm mai multe alimente de proveniență vegetală pentru a avea mai multă energie și vitalitate. Te îndemn să încerci. S-ar putea să-ți schimbi ideile cu care ai fost crescut.

Eu te rog să nu te limitezi la gândirea convențională a științei nutriționiste, care consideră alimentele de origine animală superioare, iar pe cele de origine vegetală, inferioare. Știința nutriționistă convențională începe abia acum să înțeleagă problema proteinelor defecte, a celulelor zombi nereparate și a celorlalte gunoaie din organismul nostru. De exemplu, în prezent, se crede că boala Alzheimer este cauzată de acumularea de proteine defecte, care blochează transmisiile nervoase din creier.

Îți doresc să trăiești o viață lungă și creativă, pe care s-o dobândești învățând să apreciezi superba putere și gustul excelent al plantelor: broccoli, napi, varză de toate felurile, algele marine, morcovii, merele, coacăzele și perele. Vegetalele sunt de fapt superalimente, care te vor conduce pe drumul spre un viitor sănătos, fără boli.

## Apa este un nutrient important

Pentru a înțelege puterea plantelor, să examinăm acțiunea abundenților nutrienți din grupele A, B și C prezentați anterior. Apa și enzimele constituie Grupa A. Probabil că nu e cazul s-o spun, ele sunt necesare pentru menținerea vieții. Ceea ce mi se pare straniu este că, în nutriția convențională, se acordă atât de puțină importanță apei și enzimelor.

Gândește-te o clipă: oricât ar fi de bine echilibrat aportul de

nutrienți din alimentație, nu poți trăi fără apă sau fără enzime. Ar trebui ca știința nutriției să pornească de la apă și enzime ca factori fundamentali și să se ocupe de studierea furnizării lor eficiente.

Să începem cu apa. În fiecare zi, excretăm cam 2,5 litri, sub formă de urină sau transpirație. Dacă această apă nu este excretată cum trebuie, situația igienică internă a organismului se va deteriora rapid, iar substanțele toxice generate în intestine vor oxida fluidele din întregul corp. Celulele noastre nu vor mai fie în măsură să se detoxifice și să se regenereze. Drept rezultat, vom avea umflături, constipație și diverse boli.

Poate că sună paradoxal, dar pentru a vindeca o excreție deficitară a apei, este necesar să introducem mai multă apă, apă de bună calitate. Apa bună va conduce la excretarea apei viciate din interiorul organismului și va realiza o circulație lină a fluidelor organice. Când fluidul din organism derivă din apă bună și circulă prin organism, fluidul murdar din interiorul celulelor va fi înlocuit cu fluid bun, iar energia și metabolismul vor fi activate.

Cei mai mulți dintre noi știu că nu se poate trăi fără apă, dar s-ar putea să nu știe toți că apa trebuie administrată judicios. Unul dintre motivele pentru care recomand consumul de legume și fructe proaspete este conținutul lor de 70–80% apă. Pe lângă consumul zilnic al unor cantități mari de apă bună, încearcă să-ți refaci provizia de apă mâncând fructe proaspete dimineața sau bând suc proaspăt din legume și/sau fructe. Dacă ai obiceiul de a lua gustări între mese, ar trebui să le înlocuiești cu fructe întregi.

În cadrul Postului mic Shinya, am recomandat consumul de fructe. Simpla adăugare de fructe întregi poate reîntineri celulele. Dar fructele ar trebui evitate după o masă, pentru că, dacă peste mâncarea obișnuită adăugăm fructe, vom genera un aport excesiv de glucoză. Dacă mănânci un fruct cu 30–40 de minute înainte de masă, asta va ajuta la prevenirea unui aport prea mare de carbohidrați, cum ar fi orezul sau pâinea, în timpul mesei.

## O stare fizică proastă poate fi atribuită unei lipse de enzime din organism

Doresc să explic aici de ce enzimele sunt nutrienți esențiali.

Toate activitățile noastre și toate funcțiile organice depind de enzime, care acționează ca intermediari ai tuturor reacțiilor chimice din organism. Rolul acestor intermediari este de catalizatori fără de care

reacțiile nu pot avea loc. De exemplu, este nevoie de enzime pentru a descompune nutrienții din alimentele ajunse în stomac. Mai multe enzime sunt necesare pentru a rupe moleculele de proteine sau de glucoză. Există enzime unice pentru aceste reacții chimice. Enzimele nu sunt interschimbabile. De aceea, există în corpul uman între 3 000 și 5 000 de tipuri de enzime.

Aceste nenumărate reacții chimice constituie de fapt viața fizică; se poate spune că enzimele sunt motorul forței noastre vitale. Dacă nu avem enzime, nu putem rămâne în viață nici măcar câteva secunde, pentru că enzimele sunt implicate în digestie și absorbție, în descompunerea toxinelor, în respirație, în mișcările fizice, în activitățile creierului, cu alte cuvinte, în toate activitățile vieții.

Probabil nu mai e cazul s-o spun: enzimele sunt actori esențiali în detoxificarea celulelor noastre, care constituie subiectul acestei cărți. În autofagie, sunt implicate cam 60 de tipuri diferite de enzime detoxifiante. Am botezat aceste enzime detoxifiante „newzime" sau enzime ale întineririi. Mulțumită activității acestor enzime de întinerire, celulele pot fi curățate și reparate.

Pentru că trăim, știm că aceste mii de enzime acționează în organismul nostru tot timpul. Totuși, dacă nu avem suficientă energie sau dacă suntem predispuși la boli, asta ar putea fi un semn că nu avem suficiente enzime sau că enzimele noastre nu funcționează eficient.

Ce putem face atunci ca să susținem activitățile enzimelor? Răspunsul constă în suplimentarea acestor enzime, prin mâncarea pe care o consumăm.

*Scopul postului nu este să inhibe aportul caloric pentru a pierde din excesul de grăsime corporală. Adevăratul lui obiectiv este să declanșeze puțină foame, pentru a activa uzina de reciclare prin stimularea enzimelor de întinerire. Când procedăm astfel, distrugem și reciclăm celulele zombi, curățăm proteinele avariate și detoxificăm interiorul celulelor.*

## Capitolul 8

# Lipsa de minerale

Aproximativ 3% din corpul uman constă din minerale. Aceste minerale sunt clasificate în principal în două grupe: (1) minerale în cantități mari și (2) minerale infinitezimale.

Un exemplu de mineral în cantitate mare ar fi calciul. Dintre toate mineralele, de calciu avem cea mai mare nevoie. Știm cu toții că oasele noastre sunt făcute din calciu, dar pe lângă calciul din oase, cam 1% din întreaga cantitate de calciu este utilizat în sânge, nervi și mușchi. Acest procent joacă un rol vital în întreținerea corpului. Calciul este implicat în diverse activități fiziologice, cum ar fi închegarea sângelui, transmiterea impulsurilor nervoase, inducerea secreției hormonale și facilitarea unor mișcări fluente ale mușchilor, ca să menționez doar câteva.

Dacă nu există în organism suficient calciu pentru realizarea acestor funcții vitale, corpul va suplimenta calciul dedicat acestora, luându-l din depozitele din oase. Dacă lipsa de calciu continuă, depozitele de calciu din oase se vor epuiza, ceea ce conduce la oase slăbite și, în final, la osteoporoză.

Dar corpul emite semnale de alarmă mult înainte de instalarea osteoporozei. Când are o deficiență în aportul de calciu și activitățile ce revin acelui 1% sunt compromise, omul va prezenta iritabilitate, puseuri nervoase, epuizare și motivație diminuată.

Mineralele nu pot fi generate în interiorul organismului. Ele trebuie să fie obținute din hrană. Am ales calciul, care este un mineral bine cunoscut, drept exemplu pentru ilustrarea rolului jucat de minerale în organismul nostru. Ceea ce am spus despre calciu este valabil pentru toate celelalte minerale. Fiecare mineral joacă un rol diferit, dar vital, în reglarea proceselor biologice ale vieții omului. Concluzia este că lipsa oricărui mineral va compromite sănătatea.

Acest fapt este adevărat și pentru mineralele infinitezimale, cum ar fi fierul, zincul, cuprul, iodul, seleniul, chiar dacă avem nevoie de cantități mult mai mici din acestea decât din minerale cum ar fi calciul, magneziul sau proteine. Fiecare dintre mineralele infinitezimale joacă un rol unic, dar acționează și în tandem cu alte minerale din organism. Este important să furnizăm toate aceste minerale, nu să ne concentrăm doar asupra unuia sau a altuia.

Toate mineralele menționate se găsesc în proporții optime în

alimentele de origine vegetală, cum ar fi fructele, legumele, plantele marine (kelp, hijiki, wakame etc.), la care se adaugă sarea marină nerafinată. Te rog să înțelegi că, dacă vei consuma doar orez rafinat, pâine și carne, vei căpăta sindromuri de lipsă de minerale.

## Aliați împotriva îmbătrânirii

Vitaminele, nutrienți din grupa B, joacă un rol similar cu cel al mineralelor în reglarea proceselor vieții. Vitaminele diferă de mineralele anorganice; ele sunt de fapt substanțe organice complexe, cu sarcini similare cu ale mineralelor. Până în prezent, oamenii de știință au identificat peste 20 de varietăți de vitamine, cum ar fi A, B (B1, B2 și B6 până la B12), C, D și E; fiecare dintre aceste vitamine are propria funcție.

Una dintre aceste funcții este eliminarea gunoaielor din celule, pentru a repara și a întineri organismul. Gunoiul cu pricina poate fi numit oxidație; eu îl numesc îmbătrânire. Efectele oxidării sunt vizibile în oglindă; pe măsură ce oxidarea progresează, pielea îmbătrânește, apar pungile sub ochi și ridurile. Îmbătrânirea vizibilă este un semn că și în interiorul nostru are loc un proces de oxidare/îmbătrânire. Ca și pielea, venele, organele și creierul își pierd din vitalitatea. Proprietățile antioxidante fac vitaminele C, E și B nutrienți necesari pentru controlarea procesului de îmbătrânire.

## Procesul din spatele oxidării

Când inspirăm, plămânii primesc oxigen din aer, pe care îl distribuie prin fluxul sangvin peste tot în corp, pentru a fi transformat în energie în celule. În timpul acestui proces, o parte din oxigen se schimbă, pierzând un electron. Acest electron lipsă se propagă de la un atom de oxigen la altul, fiecare din acești atomi devenind extrem de reactiv cu moleculele și compușii din organism, aceasta pentru că este dezechilibrat și își caută electronul lipsă. Atomii aceștia se numesc radicali liberi sau oxigen activ. Adesea, ei fură electroni de la proteinele din interiorul celulelor, astfel încât proteinele sunt distruse de acești radicali și devin substanțe defecte, gunoi celular.

Radicalii liberi pot fi generați de stresul zilnic, de undele electromagnetice de la computere și telefoanele mobile, expunerea exagerată la lumina ultravioletă, de fumat și de multe altele. Cu alte cuvinte, elementele vieții moderne sunt adesea surse de pericol la adresa

sănătății noastre.

Datoria unui tip special de enzime este să neutralizeze acești radicali liberi; dar, dacă stresul și factorii de mediu devin elemente cronice, s-ar putea ca enzimele singure să nu poată face față.

Unii oameni ar putea susține că îmbătrânirea este soarta noastră firească, în vreme ce procesele prezentate nu sunt naturale. Cursul natural al îmbătrânirii este o deteriorare foarte treptată a metabolismului celulelor, un foarte treptat declin funcțional. Procesul prin care celulele sunt oxidate și distruse de radicalii liberi poate fi asemănat cu dezvoltarea în corp a unor boli cum ar fi cancerul. Acest tip de îmbătrânire nu este inevitabil și nu trebuie privit ca o îmbătrânire firească.

Putem preveni îmbătrânirea prematură dacă mâncăm cu regularitate alimente bogate în antioxidanți. Chiar dacă, acum, pentru tine îmbătrânirea prematură nu este un subiect arzător, ar trebui să-ți suplimentezi agresiv alimentația cu mâncăruri foarte antioxidante pentru ameliorarea și protejarea corpului și pentru a avea mai multă energie. Pur și simplu, te vei simți mai bine și vei funcționa mai bine.

*Planta numită tumeric sau curcumă (Curcuma longa) a fost folosită timp de 4 000 de ani ca remediu tradițional.*

*Rădăcina de curcumă conține polifenoli, despre care se știe că reduc inflamația și sunt un remediu natural pentru multe probleme de sănătate, inclusiv artrita osoasă, artrita reumatică și inflamațiile ochiului. Cel mai recent, s-a remarcat eficacitatea curcumei în prevenirea bolii Alzheimer.*

*Curcuma se poate mânca la fel cu oricare altă legumă. Se taie felii și se face salată sau se frige împreună cu felul preferat de mâncare de legume. Se poate de asemenea adăuga în supă. Ceaiul de curcumă este preferatul multor locuitori din Okinawa, locul cu cea mai mare speranță de viață din lume. Locuitorii din Okinawa au o incidență foarte redusă a bolilor asociate cu îmbătrânirea: Alzheimer, artrită, cancer și boli cardiace.*

*Ketona de zmeură este un compus fenolic natural, care îi dă principala aromă zmeurei roșii.*

*În anul 2005, cercetători japonezi au raportat că această ketonă de zmeură ajută la distrugerea celulelor grase, în special a celor care se acumulează în ficat.*

*În 2010, cercetători coreeni au arătat că s-ar putea ca această ketona de zmeură amplifică secretarea, de către celulele grase, a unui hormon numit adiponectină, care reglează prelucrarea zaharurilor și a grăsimilor din sânge. Un studiu recent efectuat în China a descoperit că ketona de zmeură îmbunătățește sensibilitatea la insulină și reduce grăsimea din ficatul șoarecilor.*

## Capitolul 9

# Înțelepciunea tonică a plantelor

Substanțele fitochimice sunt probabil unele dintre cele mai puternice instrumente pe care le avem la dispoziție în lupta noastră împotriva îmbătrânirii. Poate că n-ai auzit prea multe despre substanțele fitochimice, dar ele sunt cele care dau gust, miros și aspect mâncărurilor noastre.

Catekina, izoflavona și antocianina nu sunt cuvinte prea cunoscute, dar este vorba de unele dintre cele mai importante substanțe fitochimice. Ele fac parte dintr-o clasă esențială de substanțe chimice organice, polifenolii. Beta-carotenul, luteina, licopenul intră în categoria carotenoizilor, alte substanțe fitochimice importante. Toate acestea sunt ingredientele aromelor puternice, ale gustului amar și ale culorilor vii ale plantelor și se găsesc în natură în peste zece mii de varietăți.

Polifenolii se numără printre cele mai bune substanțe antioxidante din natură. Când mâncăm plante în culori vii și cu miros și gust îmbietor, polifenolii vor acționa în corpul nostru pentru neutralizarea tuturor radicalilor liberi, transformându-i la loc în oxigen dătător de viață.

Substanțele fitochimice le conferă plantelor gustul și aroma specifică. Gândește-te la aceste calități ca fiind înțelepciunea plantelor, modul în care ele se protejează de insecte și animale și poate chiar de excesul de radiație solară. Când ingerezi substanțele fitochimice din plante, de fapt ingerezi această forță vitală viguroasă.

Din punct de vedere nutrițional, substanțele fitochimice sunt considerate un soi de auxiliar al mineralelor și vitaminelor. Ne putem gândi la substanțe fitochimice ca la un personal foarte competent, care menține funcționarea și energia unei organizații.

## Polifenolii

Ultimele studii efectuate pe tema polifenolilor sunt de-a dreptul palpitante.

Un polifenol cunoscut sub numele de antocianină este substanța care dă culoarea unui fruct sau a unei legume. Sunt sigur că ți s-a spus ca atunci când mergi la piață, să alegi fructul cel mai viu colorat, dacă vrei calitate. Chiar dacă, în general, fructul cel mai viu colorat este și cel mai gustos, acest sfat este bun și din alt punct de vedere: cu cât este mai

profundă culoarea, cu atât este fructul mai bogat în polifenoli.

Un polifenol este un antioxidant pentru plantă. Este modalitatea prin care planta se protejează de radicalii liberi sau de oxigenul reactiv. Există chiar și un test de laborator pentru măsurarea puterii de protecție a unei plante date. Se numește testul ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*). Coacăzele, prunele și strugurii dovedesc capacități deosebite în reducerea inflamațiilor prin eliminarea radicalilor liberi/a oxigenului reactiv. O stare de inflamare redusă în organism are un efect profund în apărarea împotriva bolilor arterelor coronariene. Probabil că mama ți-a spus să mănânci morcovi ca să-ți protejezi ochii. Polifenolii din morcovi pot îmbunătăți vederea de noapte și ajută la prevenirea cataractei. Există și dovezi că polifenolii, între alte efecte antiîmbătrânire, încetinesc procesul de ridare a pielii.

Unul dintre motivele cele mai serioase pentru a mânca fructe și legume bogate în polifenoli este dat de studiile care arată că polifenolii derivați din plante pot declanșa apoptoza, procesul menționat deja, care produce reciclarea celulelor și a proteinelor defecte. Apoptoza poate ajuta la curățarea reziduurilor lipicioase de proteine defecte din creier, care cauzează demența, boala Parkinson și boala Alzheimer.

Așa-numitele „super-alimente”, în special acele fructe care cresc în condiții extreme, cum ar fi zmeura maqui din Anzii peruvieni și zmeura gogi din munții Himalaya, sunt extrem de puternice, tocmai din cauză că aceste fructe trebuie să supraviețuiască în condiții dificile. Culoarea profundă le apără de atmosfera rarefiată și de razele ultraviolete puternice de la altitudinile mari la care cresc. Acest sistem de apărare bazat pe polifenoli se acumulează în celulele plantei și, când consumăm aceste super-plante, puterea lor ne este transmisă, pentru a fi utilizată în curățarea propriilor celule.

În 2005, cercetători japonezi au descoperit că ketona de zmeură, compusul fenolic natural care le conferă fructelor roșii de zmeură aroma, ne ajută și să pierdem din greutate. Studiile japoneze și studiile coreene ulterioare arată că ingredientul „aromă” al zmeurii stimulează un hormon care reglează procesarea zaharurilor și a grăsimilor din celule, accelerând descompunerea grăsimii.

Turmericul, mirodenia din muștarul galben intens, este un fenol tot mai mult luat în seamă pentru superputerile lui. Turmericul (*Curcuma longa*) s-ar putea chiar să blocheze formarea de beta-amiloid, acea placă lipicioasă asociată cu boala Alzheimer. Locuitorii din Okinawa au o viață foarte lungă. De fapt, cea mai lungă din lume. Tot ei au și cea mai redusă rată de Alzheimer și de cancer. Stilul de viață al locuitorilor din Okinawa

a fost studiat de cercetători din lumea întreagă; eu personal cred că sănătatea lor are două secrete. Primul este obiceiul să te oprești din mâncat înainte să te saturi. Al doilea secret este, după părerea mea, pasiunea locuitorilor pentru ceaiul de turmeric. Proprietățile antiinflamatoare și antioxidante ale turmericului s-ar putea să-i protejeze pe locuitorii din Okinawa de bolile legate de stilul de viață, cum ar fi Alzheimer, artrita și cancerul, care îi afectează pe alții.

Turmericul este o rădăcină din familia ghimbirului. Studii recente arată că ingredientul activ din turmeric, curcumina, poate stimula apoptoza, distrugând celulele canceroase. Curcumina din turmeric este un cunoscut factor de încetinire a dezvoltării leucemiei.

Multe studii pozitive susțin că o cană de ceai de turmeric te protejează de boala Alzheimer prin diminuarea depozitelor de proteine defecte din creier. Există și unele dovezi că turmericul încetinește dezvoltarea sclerozei multiple.

Turmericul generează profunde efecte antiinflamatoare și, consumat cu regularitate, poate atenua simptomele suferinzilor de artrită. Toate aceste beneficii pot fi argumente pentru a adăuga turmericul în alimentația ta. O persoană care a avut probleme cu pietrele la rinichi ar trebui să fie prudentă în luarea turmericului ca supliment; se știe că, în aceste cazuri, pot să apară complicații.

## Curăță-ți intestinele cu fibre

Fibrele sunt abundente în plante. Greu de digerat, ele sunt nutrienți indispensabili pentru curățarea intestinelor. Fibrele se găsesc în special în orezul nerafinat, în cereale și în fasolea boabe.

După părerea mea, cei mai mulți oameni prezintă simptome de constipație. Alimentele bazate pe lapte și carne conduc la constipație în principal pentru că nu posedă fibre. Eu abordez mereu modul în care constipația ne tulbură echilibrul dintre minte și trup și ne inhibă energia și sistemul imunitar. Fibrele, abundente mai ales în alimentele de origine vegetală, reprezintă una dintre soluțiile problemei constipației.

*Plantele sunt superalimentele care te vor conduce spre un viitor sănătos, fără boli.*

## Capitolul 10

# Dieta Shinya

Am încercat să explic în această carte acțiunea forței vitale din plante și modul în care această forță vitală ne susține sănătatea. Doresc să-ți ofer această informație ca fundamentală. Știu că este dificil să reții toate detaliile privind funcționarea corpului. Pentru a te ajuta să faci o alegere sănătoasă, te îndemn să te gândești la două modificări simple în stilul de viață. Pur și simplu, aplică metoda Shinya de minipost, mărind în același timp proporția de alimente de origine vegetală în hrana ta obișnuită.

După observații efectuate asupra pacienților mei de-a lungul multor ani, cercetându-le intestinele cu colonoscopul, recomand cu tărie o alimentație care să fie 85% bazată pe alimente de origine vegetală și 15% pe alimente de origine animală. Cu alte cuvinte, 85% din caloriile pe care le consumi să provină din alimente de origine vegetală și doar 15%, din alimente de origine animală (carne și produse lactate). Celor dintre noi care cred că nu pot avea putere decât mâncând carne și că în centrul meselor trebuie să se situeze carnea, aceste proporții le-ar părea șocante. Dar, după părerea mea, cu cât mănânci mai multe fructe și legume, cu atât primești mai mult din energia și forța vitală a plantelor. Dacă reduci ponderea cărnii și a lactatelor în consumul zilnic, nu vei pierde din masa musculară și nici nu vei deveni mai slab. Dimpotrivă, această schimbare, împreună cu Postul mic, este metoda cea mai bună de activare a întineririi celulelor.

Dacă nu prea știi cum să începi, îți sugerez să adopți Postul mic. În timp ce postești, dar nu numai atunci, bea multă apă bună (eu prefer Apa Kangen), furnizându-i simultan organismului enzimele necesare prin consumul de fructe întregi dimineața. Aș recomanda o salată și rădăcinoase la prânz și la cină, alături de orezul brun, o cereală nerafinată sănătoasă. Când auzi „fructe și legume”, nu te gândești probabil la cereale. Dar cerealele sunt și ele de origine vegetală. Orezul nerafinat va furniza toți nutrienții din grupele A, B și C. El este și o sursă excelentă de fibre. Dacă treci de la o alimentație bazată pe orezul și grâul rafinat la cereale nerafinate, vei observa o îmbunătățire a defecației, echivalentă cu o mai bună curățare a intestinelor tale.

Pe măsură ce mărești frecvența consumului de orez nerafinat cu nutrienți bine echilibrați, te vei simți satisfăcut atât fizic, cât și mental. Și, surprinzător (dar deloc straniu), vei simți tot mai puțin dorința de a

consuma carne. Dacă vei continua acest efort pe linie alimentară timp de trei până la șase luni, s-ar putea să descoperi că preferi acest tip de hrană.

Aparatele electrice de preparat orezul au o opțiune pentru orezul brun. Nu este deloc dificil de gătit. Obiecțiile că orezul nedecorticat nu are gust sau că e greu de gătit vin din prejudecățile persoanelor care nu vor să facă schimbări și nici măcar nu încearcă. Odată ce te-ai obișnuit să mănânci orez nedecorticat, vei fi stabilit o fundație pentru aportul nutrienților necesari. În privința celor 15% de alimente de proveniență animală, recomand peștele în locul cărnii de animale, consumând doar ocazional alte tipuri de carne (mai bine deloc).

Dacă este posibil, ia o masă constând din orez brun și legume de două–trei ori pe săptămână; așa vei căpăta o condiție fizică și mentală îmbunătățite.

## De ce au oamenii 32 de dinți

Un argument serios în favoarea ideii că alimentația perfect echilibrată constă din 85% plante și 15% animale ni-l dau dinții omului. Dinții reflectă ce fel de alimente consumă fiecare specie de animale. De exemplu, dinții carnivorelor sunt cu toții ascuțiți, ca și caninii noștri. Sunt dinți foarte potriviți pentru ruperea cărnii de pe oase. În contrast, ierbivorele au dinți ca incisivii, subțiri și pătrați, pentru ruperea plantelor. Ierbivorele au și molari pentru măcinarea plantelor după rupere. S-ar putea să pară ciudat să numeri dinții animalului ca să vezi ce poate să mănânce, dar ideea nu este deloc nouă. În trecut, mulți oameni și-au dat seama că există o legătură profundă între tipurile de dinți și alimentația ideală.

Oamenii au în total 32 de dinți (inclusiv măselele de minte). Aceștia se clasifică după cum urmează: două perechi de incisivi (dinții din față) sus și două jos, o pereche de dinți canini sus și una jos și cinci perechi de molari sus, plus cinci jos. Astfel, există 8 incisivi pentru mușcarea plantelor (2x2x2), 20 de molari pentru măcinarea plantelor fibroase (5x2x2) și doar caninii pentru sfâșierea cărnii de pe oase (1x2x2). Raportul dintre dinții destinați consumului de plante și cei pentru carne este de 7 la 1, de unde și recomandarea mea de a consuma 85% din calorii de alimente de origine vegetală.

*Ideea principală a Postului mic Shinya este să privești foamea în mod pozitiv.*

## Capitolul 11

# Foamea este sănătoasă

Știm cu toții că proteinele se găsesc în carne, pește și legume și că ele sunt necesare în toate țesuturile și organele din corpul nostru. Și totuși, puțini dintre noi înțeleg că metoda cea mai bună de a obține acești nutrienți este din mesele zilnice. Ai putea crede că sursa cea mai bună de proteine este carnea, dar nu este neapărat așa, după cum am mai spus-o.

Proteinele sunt compuse din aminoacizi. Proteinele din mâncare sunt descompuse în aminoacizii componenți și este deci mai corect să spunem că proteinele sunt sintetizate în organism. În timpul acestui proces de sinteză, mai mulți aminoacizi se reunesc într-un lanț fără ramificații. Pentru a fi util în organism, acest lanț trebuie să se plieze într-un model tridimensional foarte precis. Dacă acest proces complex nu merge bine, proteinele sunt pliate incorect, devenind niște ghemotoace proteice absolut inutile, chiar periculoase.

Nu uitați ce am afirmat anterior despre însoțitoarele moleculare, acele enzime care depozitează proteinele îmbătrânite și defecte într-un sac digestiv sau coș de gunoi, numit lizozom. Funcția însoțitoarei moleculare este să ajute procesul de sintetizare a proteinelor. Ea își face datoria prin ajustarea poziției aminoacizilor astfel încât să se alinieze perfect pe măsură ce sunt pliați. În ciuda eforturilor acestor însoțitoare, apariția unor generații de proteine defecte este inevitabilă. Nu putem să ne menținem în viață decât dacă obținem proteine din alimente; dar, dacă nu le obținem în mod adecvat, vom sfârși prin a genera numeroase ghemotoace proteice defecte sau gunoaie în interiorul celulelor.

Uzina de reciclare din interiorul plantelor, autofagia, poate să se ocupe de unele dintre aceste proteine defecte și să le sintetizeze din nou în proteine utilizabile. Dar, dacă numărul de proteine defecte continuă să crească, procesul de reciclare va rămâne în urmă.

Proteinele, care sunt indispensabile pentru sănătatea organismului, pot, dacă nu sunt sintetizate cum trebuie, să afecteze negativ funcționarea celulelor și vor să compromită forța vitală. Înțelege, așadar, cât de important este să minimizăm generarea acestor gunoaie proteice defecte.

Ceea ce mănânci are o legătură serioasă cu cantitatea de proteine defecte generate. De aceea, insist că trebuie să mâncăm într-un anume fel, pentru a minimiza generarea acestor proteine defecte. Dacă vei urma

acest stil de alimentație, proteinele defecte vor intra în declin. Postul mic Shinya va îmbunătăți pe mai departe procesul de detoxifiere din interiorul celulelor.

Aici m-am concentrat asupra acțiunii proteinelor, nutrienți indispensabili pentru organism, care sunt totuși capabile, în același timp, să micșoreze eficiența celulelor. Dacă înțelegem relația dintre proteine și celulele noastre, putem alege o modalitate mai inteligentă de a ingera proteinele necesare.

## Un aliment vegetal care conține mai multe proteine decât carnea

Iată o listă de alimente cu concentrație mare de proteine:

- alimente de origine animală — carne (vită, porc, găină etc.), pește, ouă, produse lactate;
- alimente de origine vegetală — legume, cereale, plante marine, nuci și semințe.

Dacă cineva te va întreba care dintre alimentele menționate conține cea mai mare cantitate de proteine, vei răspunde probabil „carnea de vită”. Și totuși, 100 g pește sau legume conțin tot atâtea proteine cât 100 g carne de vită. În general, aceste alimente conțin 15–20 g proteine la 100 g. Vei fi surprins când îți voi spune că, din punct de vedere procentual, tofu uscat sau plantele marine uscate au mai multe proteine decât carnea, peștele sau legumele.

Te vei întreba, poate, de ce nu recomand carnea drept cea mai adecvată sursă de proteine bune. Răspunsul este din cauza aminoacizilor descriși anterior. Carnea conține toate cele nouă varietăți de aminoacizi, în proporțiile optime; de aceea a și fost propusă ca sursă ideală de proteine. În știința nutrițională, această calitate este denumită „scor aminoacidic înalt”. În acest sistem de cuantificare, alimentele de origine animală au scorul 100, în vreme ce alimentele de origine vegetală sunt lipsite de unii dintre aminoacizii esențiali și deci au doar un scor de aproximativ 80.

Deoarece are cel mai înalt scor aminoacidic, mulți nutriționiști au recomandat în mod tradițional consumul de carne pentru proteine.

Pe baza conceptului scorului aminoacidic, consumul de carne a crescut continuu în ultimii 60 de ani. În această carte încerc să te învăț că modul în care este digerată și absorbită în intestinele noastre hrana

ingerată este factorul cel mai important, iar nu cât de înalt este scorul aminoacidic. Mulți oameni simt o jenă după ce au mâncat o cantitate mare de carne. Poate ai avut un scaun mai tare, care a dus la constipație, un scaun urât mirositor, cu gaz, râgâit și reflux de acid. Nu-ți trebuie un colonoscop ca să cunoști cauza acestor simptome. Ele sunt problemele pe care le are organismul nostru când digeră carnea. În intestine se acumulează gunoaie, care generează gaze nocive. Proteinele primite din alimentele de origine vegetală nu vor cauza miros urât. Nu toate scaunele au asemenea mirosuri urâte, dar mirosurile emanate de intestinele murdare și îmbâcsite sunt într-adevăr cumplite.

Chiar dacă temporar vei câștiga în masă musculară și vei fi mai bun la sport, nu obții nimic dacă intestinele tale sunt stresate și pline de gunoaie. Aceste gunoaie din intestine vor deveni în ultimă instanță gunoaie în celule, producând un inevitabil declin al sănătății tale fizice și mentale.

Proteinele din alimentele de origine vegetală, cum ar fi legumele și cerealele integrale, nu deteriorează intestinele câtă vreme nu sunt consumate în cantități exagerate. Unii s-ar putea speria de lipsa unor aminoacizi esențiali din alimentele de origine vegetală. Dar, dacă suntem conștienți de asta, deficiența poate fi ușor depășită prin combinarea a diverse tipuri de alimente de origine vegetală. Nu uitați, aminoacizii esențiali nu sunt singurii nutrienți necesari organismului. Dacă insiști prea mult pe un anumit nutrient, este dificil să ai o viziune globală asupra sănătății corpului tău.

Lipsa de aminoacizi esențiali va cauza probleme de sănătate, pentru că toate celulele noastre sunt compuse în principal din proteine. Aminoacizii esențiali nu pot fi generați în organism și deci este important să-i obținem din alimentele consumate.

Se pune atunci întrebarea dacă ar trebui să obținem proteine și din alte surse decât alimentele de origine animală, care creează prea multe gunoaie în celulele și în intestinele noastre. Eu recomand orez brun cu soia boabe. Combinația de orez brun (cereale) și soia, care este legumă, va conduce la un scor aminoacidic perfect. Dacă adaugi azuki[1], fasole roșie boabe, mei etc. la orezul brun și cantitatea de proteine va fi îmbunătățită în continuare. Dacă apoi adaugi pește mic (anșoa, sardele) și plante marine, îi vei furniza organismului cantitatea adecvată de proteine, precum și un scor aminoacidic complet. Nu e nevoie să mănânci carne, aliment care are un efect negativ asupra intestinelor tale.

S-ar putea să-ți fie dificil să pregătești o masă completă urmându-mi recomandările, dar nu ar trebui să-ți fie prea greu să adaugi orez brun

și legume la meniu în mod consecvent. Dacă nu ai obiceiul de a găti cu regularitate, poți cel puțin să pregătești un orez bogat în proteine cu o legumă inclusă, suplimentat cu o garnitură de legume. Dacă mănânci mai rar în oraș și încerci meniul sugerat de mine de două–trei ori pe săptămână, vei observa o schimbare treptată a stării de sănătate.

Orezul brun, împreună cu soia și alte cereale, constituie un fel de mâncare bogat în minerale, vitamine și fibre, pe lângă proteinele vegetale de înaltă calitate. Prin simpla trecere la orezul brun, te vei putea bucura de o funcționare mai bună a intestinelor și de o defecație îmbunătățită. Te poți aștepta la o defecație îmbunătățită odată cu consumul de orez brun deoarece acesta este bogat în fibre. Pentru o detoxifiere lină a intestinelor, practică postul Shinya de dimineață și apoi mănâncă orez brun la prânz și seara.

## De ce au japonezii intestine mai lungi

Probabil că știți că alimentația japoneză tradițională se bazează pe plante (proteine de origine vegetală). O astfel de dietă îmbunătățește tranzitul intestinal și nu va solicita exagerat organele digestive, pentru că nutrienții din ea vor fi absorbiți în intestine într-o perioadă prelungită. Nu este nevoie ca hrana să fie digerată și absorbită instantaneu. Japonezii au acum cele mai lungi intestine din lume din cauza dietei japoneze, care a constat în mod tradițional în principal din alimente de origine vegetală, iar acestea au nevoie de un interval de timp mai lung pentru transformare. Orezul brun necesită mai mult timp pentru digestie decât orezul rafinat, din care s-au extras tărâțele și germenii. Din această cauză, spre deosebire de orezul alb sau de pâine, el nu va cauza o creștere bruscă a nivelului glucozei după fiecare masă. Un proces lent este calea naturală de a avansa lin; după cum vom vedea mai departe, această afirmație este valabilă și pentru mestecatul mâncării. O digestie lentă este o digestie ușoară și menține zahărul din sânge la un nivel mai stabil, permițând un flux constant de energie.

Este mai important să absorbi nutrienții lin decât să ai puseuri bruște de energie. Proporția crescută de alimente de origine vegetală din dietă va conduce la realizarea acestui obiectiv.

Proteinele sunt compuse din aminoacizi. Proteinele provenind din alimente sunt descompuse în aminoacizii componenți și de aceea este mai corect să spunem că proteinele sunt sintetizate în interiorul corpului.

1 Un soi de fasole din Asia, cu boabe mici. (*N.t.*)

*În timpul acestui proces de sinteză, mai mulți aminoacizi sunt reuniți într-un lanț fără ramificații. Pentru a fi util organismului, acest lanț trebuie să se plieze într-un model tridimensional foarte precis. Atunci când acest proces complex nu merge bine, proteinele sunt pliate greșit, devenind ghemotoace proteice inutile, chiar periculoase.*

## Capitolul 12

# Cum să efectuezi o schimbare ușoară și lentă

După cum am văzut, o combinație de orez brun și soia este o cale bună de a dobândi aminoacizii esențiali, fără a încărca intestinele. Dar, în realitate, s-ar putea să fie dificil să treci la o dietă bazată pe orez brun, soia boabe, fructe și legume proaspete. E valabil în special pentru americani, care au crescut cu o alimentație bazată preponderent pe carne. Dacă vrei să-ți îmbunătățești sănătatea sau energia zilnică fără a face o schimbare prea radicală, recomandarea mea este să pregătești meniul astfel încât să conțină surse de proteine în următoarea ordine a importanței:

1. legume;
2. pește;
3. carne.

În ceea ce privește legumele, am recomandat deja să se mănânce orez brun cu soia boabe. Alte feluri de soia pe care le recomand sunt tofu, tempe, soia fermentată și tofu uscată. Unele persoane s-ar putea să considere că înmuierea și gătitul boabelor de soia iau prea mult timp și s-ar putea să nu le consumi regulat dacă nu găsești modalități interesante de a le servi. Dar nu ar trebui să fie prea greu să incluzi natto sau tofu în meniu, pentru că nu necesită prea mult timp la gătit. Persoanele care nu pot găsi timp pentru preparare pot comanda la restaurant pește, în loc de carne.

Peștele conține aproximativ același număr de aminoacizi ca și carnea de vită fiind o sursă bună de proteine. Nu le este prea greu să facă pește la grătar, nici măcar persoanelor care nu prea agreează grătarele. Dacă mănânci în oraș, ar trebui să comanzi pește la grătar sau pește uscat, nu fript. Pot să-ți ofer mai multe sugestii pentru dieta ideală, dar nu vreau să pară prea complicat. Este mai important să începi simplu, fiind conștient de ceea ce mănânci.

Unele persoane au o constituție delicată și nu pot câștiga în greutate nici chiar dacă mănâncă mult. Dacă ele trec brusc la o dietă vegetariană, s-ar putea să sufere de lipsă de proteine și să se îmbolnăvească. Totuși, dacă vor prefera peștele în locul cărnii de vită, vor avea doar de câștigat. Este important să începi cu ce poți suporta.

Unul dintre semnele că schimbările în alimentație au fost

încununate de succes este tranzitul intestinal. Dacă nu ai scaun zilnic sau dacă scaunul este prea tare și ai dificultăți în tranzitul intestinal, este un semn că mai ai de lucrat la îmbunătățirea regimului alimentar și a stilului de viață.

Chiar dacă ai zilnic scaun, trebuie să fii conștient că s-ar putea să mai fie compact. Nu puțini sunt cei care au devenit mai sănătoși după ce au trecut prin scaune tari ca piatra sau moi și negre. Nu uita, poți să simți cum progresează sănătatea ta corporală și mentală verificând cât de sănătos este tranzitul tău intestinal. Este calea cea mai rapidă de a observa rezultatele alegerii unei căi înțelepte în dobândirea proteinelor necesare organismului.

## Consecințele consumului exagerat de pește

Peștele prezintă multe avantaje față de carne. În primul rând, cum am văzut, peștele este la fel de bun pe cât e carnea din punct de vedere al aminoacizilor esențiali. În plus, este o sursă excelentă de grăsimi bune, care nu se găsesc în carne. Poate ai auzit termeni cum ar fi AEP (acidul eicosapentaenoic) și ADH (acidul docosahexaenoic). Acestea sunt grăsimile bune, grăsimile tip omega-3, care ajută sângele să curgă lin. Omega-3 micșorează în același timp nivelul trigliceridelor, care sunt grăsimile rele. Una dintre problemele consumului de carne de vită sau de pui este că aceste grăsimi animale fac sângele mai vâscos. Este ușor de observat că peștele este alegerea mai sănătoasă, preferabilă oricărui alt tip de carne.

Din experiența mea îndelungată, pot afirma cu certitudine că aspectul intestinului este mult mai bun la persoanele care au drept sursă principală de proteine peștele și nu alte tipuri de carne. Diverticulele sunt rareori de găsit la persoanele care consumă pește cu regularitate. Se poate spune că prezența diverticulelor este un barometru al deteriorării intestinale. Dacă diverticulele sunt netratate, ele pot conduce la polipi intestinali sau cancer, pentru că substanțele toxice și reziduurile tind să se acumuleze. Nu putem ignora că diverticulele se găsesc mult mai adesea în rândul consumatorilor serioși de carne. Pe vremuri, japonezii mâncau în general orez nerafinat, legume și rădăcinoase, precum și pește proaspăt, cu alte cuvinte, aveau o dietă bine echilibrată și nu aveau nevoie de carne. În ziua de azi, puțini sunt cei care știu acest lucru, chiar și dintre japonezi.

Până acum, am vorbit despre avantajele oferite de pește. Există, totuși, un risc serios asociat cu peștele. Problema constă în poluarea

oceanului. Peștii mari, cum ar fi tonul, prezintă niveluri periculos de ridicate de mercur. Cei care mănâncă mult ton trebuie să fie conștienți că există temeri serioase privind efectele mercurului asupra sistemului nervos. În ecologia marină, peștii mici sunt prada peștilor de mărime medie, iar peștii de mărime medie sunt prada peștilor mari și, astfel, o cantitate mare de mercur nedescompus se acumulează în peștii mari. Efectul mercurului asupra corpului uman nu este clar. Dar gravidelor li se recomandă să nu consume săptămânal mai mult de 80 g de ton, pește-spadă sau alt pește mare. Această recomandare se datorează mercurului, care are efecte negative asupra fătului din uter. Evident, efectul toxic nu se limitează la copiii nenăscuți. Chiar și în cantități mici, mercurul este foarte toxic.

Când alegi peștele ca sursă de proteine, ar trebui să iei în seamă și problema mercurului și să încerci să reduci cantitatea de pește mare pe care o mănânci. Cel mai bine este să alegi pești mai mici, cum ar fi sardele, anșoa, hering și macrou. Peștii mici uscați sunt o sursă bună de calciu.

Ne confruntăm cu poluarea oceanului, care este o problemă pe care nu o putem depăși nici cu ușurință și nici individual. Totuși, având în vedere efortul de a ne îmbunătăți condiția fizică, este de netăgăduit că ar trebui să mărim aportul de pește și să micșorăm consumul de carne. Sper că te vei decide să urmezi ierarhia legume-pește-carne în aportul de proteine.

*Intestinele americanilor sunt mult mai puternic afectate decât ne dăm seama sau înțelegem. Cea mai recentă și mai palpitantă cercetare antiîmbătrânire coroborează ideile pe care le-am expus despre „celulele zombi” și ghemotoacele de proteine defecte ca fiind vinovate de instalarea demenței, a bolii Alzheimer și a altor maladii care apar la anii bătrâneții.*

## Capitolul 13

# Pericolele lactatelor

Deoarece am abordat subiectul proteinelor, permite-mi un scurt comentariu despre laptele de vacă. Acesta este considerat în general o sursă bună de proteine și de calciu. Eu cred că băutul laptelui îți pune în pericol sănătatea. Dacă vei continua să bei lapte zilnic, crezând că este bun pentru sănătate, vei contribui mai degrabă la deteriorarea aspectului tău intestinal. Dacă ai citit vreuna din cărțile mele, ai fost probabil șocat de această afirmație, dar laptele ridică multe probleme pe care nu avem dreptul să le trecem cu vederea.

În primul rând, bazându-mă pe experiența mea clinică, pot spune cu certitudine că intestinele persoanelor care consumă produse lactate, cum ar fi laptele, untul, brânza, iaurtul și smântâna, sunt mai puțin sănătoase (și arată mult mai îmbătrânite) decât cele ale persoanelor care nu consumă produse lactate. Prin aceasta afirm clar că intestinele lor sunt tari și îngroșate, iar activitatea peristaltică este aproape inexistentă. Simți asta printr-o simplă palpare abdominală. Simptomele sunt identice cu cele ale consumatorilor serioși de carne.

Există multe situații în care o persoană care suferă de tulburări intestinale (sindromul colonului iritabil sau constipația cronică) sau simptome alergice (dermatita atopică, alergia la fân) a început să se simtă mai bine prin simpla reducere a consumului de carne, lapte și alte produse lactate.

În producția de masă a laptelui, vacile sunt ținute adesea în șoproane mici, nu au posibilitatea de a se mișca și sunt hrănite cu nutreț concentrat. Multe dintre aceste vaci se îmbolnăvesc. Mai mult, 99% din vaci sunt însămânțate artificial la 60 de zile după ce au fătat, în timpul lactației. O asemenea practică este considerată eficientă din punct de vedere economic. Când o vacă este gestantă, densitatea hormonului feminin din sânge crește. Laptele de la vacile gestante conține o cantitate mare de hormoni feminini. Conform studiilor lui Akio Sato, profesor emerit la Universitatea Medicală Yamanashi, hormonii feminini din laptele de vacă nu sunt degradați de tratamentul de sterilizare termică. Astfel, avem o stare de lucruri alarmantă. Cea mai mare parte din laptele din comerț conține cantități excesive de hormoni feminini, iar acest lapte cu hormoni feminini este oferit copiilor la școală, la masa de prânz. Băieți aflați la vârsta pre-pubertății iau hormoni feminini, pentru că li se spune

să bea lapte „ca să fie sănătoși”. Dar cât de mult hormon feminin poate fi bun pentru un băiat?

O mulțime de produse lactate sunt folosite ca ingrediente la prăjituri și fursecuri. Dacă mergi la cafenea, vezi o lungă listă de cafea cu lapte, cappuccino, latte și alte combinații cafea-lapte. Mulți consumă zilnic iaurt, gândind că este bun pentru sănătate. Toate aceste porții suplimentare de lapte înseamnă foarte mult lapte în alimentația zilnică.

Prima mea carte, intitulată *The Enzime Factor* (*Factorul enzimatic*), conține mai multe informații pe această temă. După părerea mea, actuala dietă de tip occidental, cu un consum masiv de lapte, contribuie la multe probleme de sănătate atât în SUA, cât și în Japonia. În Japonia, scăderea ratei natalității se datorează, după părerea mea, consumului sporit de produse lactate; în SUA, acestea s-ar putea să fie o cauză a creșterii ratei de incidență a cancerului de sân și de prostată.

Produsele lactate trebuie consumate doar ocazional, dar este înțelept să ne abținem de la a le consuma zilnic. Dacă o rețetă conține laptele ca ingredient, acesta se poate înlocui cu lapte de soia sau de orez, ambele furnizând proteine de origine vegetală. Trecerea de la laptele de vacă la cel de soia (făcut din soia, fără alte adăugiri) este una dintre cele mai inteligente căi de a obține proteine.

*Ce ar trebui să mâncăm ca să obținem proteine din alte surse decât alimentele de origine animală, care creează atât de multe gunoaie în celulele și intestinele noastre? Eu recomand orezul brun cu soia boabe. Combinația de orez brun (cereală) și soia (legumă) va conduce la un scor aminoacidic perfect. Dacă adaugi fasole azuki, fasole boabe roșie, mei etc. la orezul brun, cantitatea de proteine va fi îmbunătățită în continuare. Dacă adaugi apoi pești mici (anșoa, sardele) și plante marine, îi vei furniza organismului o cantitate adecvată de proteine, precum și un scor aminoacidic complet. Nu este nevoie să mănânci carne, care are un efect negativ asupra intestinului tău.*

## Capitolul 14

# Comoara din colagen

Dacă toate aceste informații despre problemele asociate cu consumarea anumitor alimente te-au descurajat, te rog să mă crezi, există și serioase efecte pozitive ale anumitor surse de proteine. Colagenul, despre care știm că are un efect de întinerire a pielii, este compus din proteine; există alimente bogate în aminoacizii din care este produs și întreținut colagenul. Vei fi surprins să afli că peștii mici și soia sunt surse excelente de astfel de aminoacizi.

Înainte de a aborda subiectul relației dintre acești pești mici, soia și colagen, doresc să arăt cât de important este colagenul pentru organism. După cum am spus, colagenul este ingredientul unei pieli frumoase, dar este excelent și pentru multe alte părți ale corpului, părți pe care nu le putem vedea în oglindă, cum ar fi oasele, articulațiile, mușchii, tendoanele și venele.

Știm că oasele sunt făcute din calciu. Dacă facem o comparație între oase și o construcție, calciul este betonul, în vreme ce colagenul este cadrul de oțel. Ligamentele, care leagă oasele, și tendoanele, care conectează oasele și mușchii, sunt realizate în principal din colagen fibros. Deci, poți vedea că acest colagen este indispensabil pentru o structură sănătoasă a oaselor. Dermia, pentru o piele frumoasă și endoteliul din interiorul vaselor de sânge sunt compuse în principal din colagen. De fapt, 30% din proteinele care constituie corpul nostru este colagen.

Solzii de pește sunt surse excelente de colagen de înaltă calitate. Recomand peștele mic drept sursă de colagen, pentru că poți mânca un pește mic, cum ar fi o sardea, în întregime, iar solzii nu sunt tari deloc. Evident, peștii mici sunt o bună sursă de proteine și de calciu, pe lângă colagen. Unii experți sunt de părere că, oricum, colagenul fiind un soi de proteină, este descompus în aminoacizi și deci un aport excesiv de colagen nu va fi recunoscut ca atare și nu va fi folosit. Eu pun sub semnul întrebării această opinie, pentru că prolina, care este unul din aminoacizii componenți ai colagenului, se găsește numai în colagen.

Colagenul este diferit de aminoacizii esențiali pentru că poate fi sintetizat în organism, dar, ținând cont de faptul că 30% din totalul proteinelor constă de fapt din colagen, cred că este de dorit să avem o politică agresivă de dobândire a colagenului din alimente, în loc să ne

bazăm complet pe sintetizarea lui în corp. Eu recomand consumul de soia pentru că această fasole este bogată în aminoacizii glicină și prolină, care sunt componentele principale ale colagenului. În gelatina obținută din picioarele de porc, mușchii de vită, pielea de găină, cartilagiul de găină și așa mai departe, găsim o concentrație înaltă de colagen. Dar colagenul din sursele animale nu se poate dizolva cu ușurință în corpul omului și nu este digerat și nici absorbit în mod adecvat. De asemenea, cu acest colagen provenind din surse animale riscăm să ne poluăm relieful intestinal, dacă îl consumăm în cantități mari. Există pe piață suplimente cu colagen derivat din solzi de pește, dar sfatul meu este să mărești cantitatea de pește mic și de soia, pentru că prefer întotdeauna abordarea holistică, naturală, din dieta ta — și a mea — în locul suplimentelor.

## Capitolul 15

# Atacul celulelor zombi

Motivul pentru care îți recomand insistent să adopți nu numai Postul mic și celelalte metode dietetice, ci și o metodă de curățare a colonului este acela că relieful intestinal al americanilor s-a deteriorat mai mult decât s-a crezut până acum. Cel mai recent și mai palpitant studiu antiîmbătrânire coroborează ideile pe care le-am expus anterior despre „celulele zombi" și ghemotoacele de proteine defecte ca fiind vinovate de apariția demenței, a bolii Alzheimer și a altor boli care apar în anii bătrâneții.

Putem să ne simțim sănătoși și să nu avem habar de adevărata situație a sângelui și a organelor noastre interne. Mulți dintre noi sunt conștienți doar în parte de încărcătura de reziduuri din organismul lor. Bazându-mă pe experiența mea clinică, pot afirma că persoanele care au o mulțime de gunoaie în celule și în intestine vor avea parte de un declin în puterea mentală, precum și în cea fizică. Acest declin poate chiar să conducă la boli serioase. Dacă ești aparent sănătos și nu ești marcat de simptome specifice, ai putea fi șocat când, înaintând puțin în vârstă, ai afla că ai o boală serioasă, cum ar fi cancer sau un atac cerebral.

Vei crede că bolile acestea vin pe nepregătite și sunt impredictibile, dar rareori se întâmplă așa. Când examinez intestinele unei persoane, sunt capabil să prezic ce stare de sănătate va avea acea persoană peste câțiva ani. Este necesar ca toți să practicăm ceea ce aș numi „exerciții de sănătate". Trebuie să fim conștienți de ceea ce mâncăm și să avem grijă de intestinele noastre. Aceasta este calea unei îngrijiri medicale ieftine și adevărate.

Repet, peștele este o bună sursă de acizi grași nesaturați (omega-3), dar se știe că peștii mari, cum ar fi tonul, au concentrații periculoase de mercur. În natură, există multe alte minerale toxice, precum plumbul, cadmiul, arsenicul etc. Aceste minerale toxice sunt de obicei prezente în cantități mici și le absorbim în concentrații infinitezimale în hrana noastră zilnică. Dar, în ultimii 60 de ani, contaminarea mediului s-a amplificat puternic și este posibil ca volumul de minerale toxice cu care intrăm în contact zilnic în natură să depășească nivelul acceptabil pentru corpul nostru.

Nu este ușor să te detoxifici de aceste substanțe periculoase. Dar, dacă nu facem nimic, este logic să ne așteptăm ca ele să aibă efecte

negative asupra creierului și nervilor. Este important să nu neglijăm aceste toxine, chiar dacă sunt în concentrații infinitezimale. Trebuie să ne eliberăm celulele de ele în mod regulat, prin diverse mijloace, cum ar fi curățarea intestinelor. Dar zona pe care o poate curăța, de pildă, o clismă cu cafea este limitată la partea inferioară a colonului (partea stângă a abdomenului). Se știe că persoanele care consumă cu regularitate carne au tendința de a acumula reziduuri în această zonă. Totuși, problema nu se rezumă doar la această zonă. Cei care consumă în exces cereale rafinate sub formă de pâine albă, orez alb, paste făinoase etc. au tendința de a acumula reziduuri în partea superioară a colonului.

Chiar dacă acasă mănânci orez brun nedecorticat, când iei masa în oraș comanzi probabil orez alb, paste făinoase sau pâine albă. Poate le consumi fără să te gândești prea mult la efecte, dar ele ar putea să-ți suprasolicite funcțiile intestinale. Trăim în societatea contemporană și avem nevoie să depunem eforturi de detoxificare a intestinelor. Date fiind condițiile actuale, am adăugat alte metode de curățare a colonului, aplicarea de plante medicinale.

## Capitolul 16

# Clisma cu cafea

V-am recomandat Postul mic Shinya, care sugerează ajunarea de dimineață, pentru a stimula detoxifierea intracelulară. Am ajuns să înțelegem că celula este unitatea de bază a fiecărui organ și țesut din organism. Astfel, pe măsură ce detoxificarea intracelulară progresează, fiecare organ și țesut se energizează.

Sănătatea intestinelor noastre are un impact esențial asupra celulelor, deoarece toate alimentele consumate sunt digerate și absorbite în intestine; din intestine toți nutrienții sunt trimiși în celule. Dacă în intestine se acumulează gunoaie, gaze toxice și substanțe toxice, cum ar fi sulfitul de hidrogen, amoniacul, indolul și scatolul, acestea vor otrăvi sângele și, în cele din urmă, vor avea efecte adverse asupra performanțelor celulelor noastre.

Sănătatea colonului este reflectată de sănătatea globală a corpului. Este ușor de înțeles cât de necesar este să lucrăm la detoxifierea intestinală pentru a îmbunătăți detoxificarea celulelor. Dacă vei aborda simultan sănătatea intestinală și cea celulară, vei simți un efect sinergic pozitiv și o îmbunătățire a stării generale de sănătate.

Pornind de la premisa că un colon sănătos și curat echivalează cu un om sănătos, îmi permit să sugerez câteva metode de detoxificare a colonului. Prima metodă ar fi adoptarea Postului mic Shinya, incluzând și schimbările de regim alimentar descrise anterior. Când începi acest program, trebuie mai întâi să-ți propui obiectivele pentru care apelezi la asemenea schimbări în stilul tău de viață. Obiectivul ar putea fi pur și simplu ceva la modul „vreau să scap de oboseala asta permanentă” sau „aș vrea să mă trezesc prospăt dimineața”. Când îți stabilești obiectivul dorit, vei vrea poate să mergi și mai departe cu programul. Metodele pe care le voi prezenta în continuare sunt metode pentru impulsionarea detoxificării intracelulare pe care ai început deja s-o simți odată cu postul de dimineață și cu schimbările din alimentație. Pornind de la concluziile trase de mine după examinarea unui mare număr de pacienți, îți voi prezenta aceste metode care vor asigura rezultate pozitive fără a-ți suprasolicita organismul. Dacă vei decide să le încerci, te rog s-o faci treptat, pas cu pas.

## Verificarea în patru pași a tranzitului intestinal

Tranzitul intestinal este modalitatea de control în urmărirea detoxificării colonului. Doctor fiind, îmi examinez pacienții zilnic și mă doare să spun cât de mulți oameni suferă de constipație cronică. Nu exagerez deloc când afirm că majoritatea persoanelor cu un stil convențional de alimentație au probleme cu constipația.

Poate vei spune că ai scaun zilnic și deci nu e nicio problemă. Înțeleg că s-ar putea să ai prieteni care nu sunt în stare să iasă afară patru sau cinci zile la rând. Dar ai remarcat că volumul este tot mai mic pe zi ce trece sau că scaunele sunt tot mai tari? Un scaun pe zi e foarte bun, dar simpla defecație nu e probabil suficientă pentru curățirea toxinelor din corpul tău. Dacă este posibil, ar trebui să verifici următoarele criterii, atunci când ai scaun.

Duritatea: scaunul ar trebui să fie nici prea tare, nici prea moale. Duritatea ideală este cea a unei banane coapte.

Volumul: compară volumul cu cel al aportului de alimente din ziua precedentă. Dacă este mult mai mic, poți spune că ai constipație.

Mirosul: mirosul foarte neplăcut este o dovadă că intestinul este într-o stare proastă. Nu este adevărat că toate fecalele au un miros îngrozitor. Persoanele care emit gaze după defecație au încă fecale în partea superioară a colonului.

Evacuarea incompletă: dacă nu ai senzația că ai eliminat tot, s-ar putea să ai constipație.

Un tranzit intestinal bun constă într-o defecație care respectă criteriile anterioare, adică elimină lin un anumit volum de materie fecale nemirositoare, de consistența bananei coapte. Parametrii vor fluctua în funcție de starea ta fizică și psihică zilnică, deci nu trebuie să ai prea mari emoții în privința asta, dar, dacă nu ai o eliminare bună destul de des, s-ar putea să suferi unele efecte ale constipației.

Acest tip de constipație ușoară s-ar putea să nu conducă la instalarea vreunei boli, însă dacă ai o constipație cronică, este imposibil să-ți detoxifici celulele. Vei avea în ultimă instanță simptome de oboseală cronică, proastă dispoziție, iritabilitate. De vină pentru aceste simptome fizice este adesea constipația, iar cauza principală a constipației este alimentația zilnică.

O cale bună de a limita constipația este renunțarea la alimentele de origine animală, băutul de apă de bună calitate, cum ar fi Apa Kangen și

consumarea de fructe întregi și de alte alimente bogate în enzime. Adaugă fibrele din vegetale și din cerealele nerafinate, cum ar fi orezul brun. Și, evident, îți recomand să începi Postul mic Shinya, bazat pe ajunarea de dimineață, de două sau de trei ori pe săptămână.

Ar trebui să observi că eliminarea începe să ți se îmbunătățească. Dacă relieful tău intestinal s-a deteriorat ca urmare a unei alimentații proaste sau a stresului zilnic, categoric nu ești singur. Vă îndemn pe toți cei care aveți constipație serioasă sau suferiți de balonări și de gaze să începeți la curățarea intestinală ca parte a exercițiilor zilnice de sănătate. De asemenea, recomand „clisma cu cafea", care se poate administra cu ușurință acasă. Le recomand de zeci de ani pacienților mei clisma cu cafea, iar cei care au urmat sugestia au avut rezultate excelente.

## Ce face clisma cu cafea pentru curățarea colonului?

Poate e prima oară când auzi de aplicarea unei clisme cu cafea în curățarea colonului. Evident, clisma cu cafea este o clismă în care fluidul folosit este cafeaua.

Clisma cu cafea este o procedură de curățare a colonului inventată de doctorul german Max Gerson cu aproximativ 80 de ani în urmă. Procedura constă în inserarea de cafea în colon prin rect, folosind o pungă sau un vas de clismă, pentru a curăța de reziduuri porțiunea inferioară a colonului. Poate că unii dintre voi se vor sfii să folosească o clismă, dar este ușor de practicat acasă și va necesita doar 15 minute sau poate mai puțin, odată ce te-ai obișnuit. În cele ce urmează, vă explic pe scurt cum se face.

1. Se pregătește o soluție de 0,7–1 l prin adăugarea de apă (la temperatura corpului) la o cafea concentrată; toarnă în vasul de clismă.
2. Se agață vasul într-un loc înalt în baie și se inserează în rect vârful tubului conectat la vas, pe o adâncime de 3–5 cm.
3. Se eliberează clapa care obstrucționa tubul, pentru ca soluția de cafea să poată intra în colon.
4. Eliminați după ce întreaga soluție a intrat în colon.

Soluția ar trebui să fie din cafea organică, naturală, fără niciun fel de aditiv. Nu veți simți nicio durere, iar întreaga procedură este foarte ușoară. Soluția va fi eliminată odată cu materiile fecale din partea inferioară a intestinului și nu va rămâne în colon. În funcție de starea corpului, pot să apară reacții în anumite grade și, când veți fi eliminat

fecalele solide, vă veți simți împrospătat. Cu această senzație de ușurare, nu-ți va mai păsa probabil de timpul suplimentar adăugat pentru exercițiile de sănătate.

Utilizarea clismei cu cafea pentru eliminarea disconfortului nu va crea o dependență de acest procedeu. În general, o clismă conținea substanțe chimice, cum ar fi glicerina, pentru a stimula intestinul, inducând mișcări peristaltice. Dar există un risc, pentru că se forțează mișcările intestinale, într-un mod similar cu acțiunea laxativelor. Folosirea frecventă a acestui tip de stimulare, fie cu laxative, fie cu substanțele chimice din clismă va duce la slăbirea intestinelor, la dependența de laxative; dar clisma cu cafea nu acționează la fel. Chiar și cei care au actualmente o dependență de laxative pot începe să folosească clisme cu cafea, pentru ca bacteriile bune din intestin să redevină active și să restaureze mișcările peristaltice, eliminând nevoia de laxative.

## Cum scăpăm de constipație, dureri de cap, umeri anchilozați și frustrări

Cafeaua este cunoscută pentru calitățile ei speciale de curățare a colonului încă din anii 1920, când doi medici, O.A. Meyer și Martin Hübner de la Departamentul de Medicină al Universității din Göttingen, au remarcat că substanța numită cafeină din cafea are proprietatea de a lărgi canalul bilei, pentru ca aceasta să curgă mai lin, ajutând astfel funcționarea ficatului. Ficatul, care este cel mai mare organ din corp, are drept misiune să preia și să descompună substanțele generate de gunoaiele din intestine pentru a efectua detoxificarea. Prin dilatarea ductului biliar, procesul de detoxificare a gunoaielor în fluxul lor de la intestine la ficat este facilitat. Dar nu ajungi la acest rezultat bând multă cafea. Vei simți efectul stimulant al cafelei, care va crea o instabilitate a sistemului autonom, arsuri de stomac sau pierderea poftei de mâncare. Nu uita, calitatea apei și a cafelei folosite pentru clisme este esențială. Nu poți să pretinzi rezultate la fel de bune de la cafeaua solubilă din comerț. Este necesar să folosești o soluție produsă din boabe de cafea de înaltă calitate; această soluție trebuie introdusă direct în colon, prin rect. Repet, nu vei obține niciun rezultat pur și simplu bând cafea. Când a aflat cât de eficientă este clisma cu cafea (din studiile doctorilor Meyer și Hübner), doctorul Gerson a adoptat-o în programul lui de tratare a cancerului, tratament care se bazează nu pe intervenții farmaceutice, ci pe o alimentație și un stil de viață adecvate. La începutul folosirii clismei cu

cafea, unii doctori au ridiculizat această metodă, întrebând fățarnic dacă nu cumva ar trebui adăugate frișcă și zahăr. Dar metoda doctorului Gerson este utilizată azi de mulți nu numai în SUA și în Europa, ci și în Japonia. În anii 1980, s-a confirmat în SUA că ingredienții activi din cafea ajută activitățile enzimelor, facilitând descompunerea toxinelor din sânge; în unele instituții medicale, a avut loc o creștere serioasă a numărului de clisme cu cafea. Eu folosesc clismele cu cafea de 30 de ani, recomandându-le tuturor pacienților din clinicile mele. Am primit multe comentarii favorabile, cum ar fi „în sfârșit, am scăpat de constipație" sau „nu mai am dureri de cap, nici umeri înțepeniți, nici iritații". Folosesc eu însumi clisma cu cafea nu pentru a rezolva vreo constipație, ci pentru că vreau ca intestinele mele să continue să fie sănătoase.

Clisma cu cafea nu este vreun tratament special. Îndrăznesc să spun că este o unealtă indispensabilă pentru oricine dorește să-și fructifice din plin exercițiile de sănătate. Se poate administra cu ușurință acasă și poate fi chiar considerată ca parte a programului zilnic de frumusețe.

## Metodă pentru concentrarea asupra curățării colonului inferior

Sper că ai început să înțelegi de ce cred că clisma cu cafea este un mijloc prețios în exercițiile de sănătate. Ceea ce îți recomand nu este exact clisma cu cafea născocită de dr. Gerson acum 80 de ani. Mediul în care trăim s-a schimbat semnificativ în timpul scurs.

Trebuie să fim foarte atenți la calitatea materialului pe care îl introducem în corpul nostru. Deși se poate aplica fără probleme acasă, clisma cu cafea rămâne un tratament medical și este necesar să alegem cu grijă boabele de cafea. În general, cafeaua poate fi atacată de paraziți și, din această cauză, probabil că nu există plantă în lume mai stropită cu pesticide decât arbustul de cafea. Dacă tot vorbim despre cafeaua pe care ne-o introducem în intestine, trebuie să evităm boabele tratate cu asemenea chimicale. Cerința minimă este să folosim cafea organică, fără reziduuri de pesticide.

Mai mult, tipurile de alimente pe care le consumăm s-au schimbat din vremea doctorului Gerson. În ultimii 60 de ani, piața a fost invadată de alimente care fac rău sănătății intestinelor noastre. Am observat, în mii de colonoscopii, efectele acestor alimente asupra sănătății intestinelor pacienților mei. Cred că, date fiind obiceiurile alimentare ale

americanului „normal”, este recomandabilă clisma cu cafea ca măsură preventivă, chiar și persoane la care nu au probleme vizibile de sănătate.

Pe lângă o cafea de calitate, este necesar să se folosească și apă „bună” sau Apă Kangen, trecută printr-un filtru, care va elimina impuritățile. Dacă ți se pare că metoda îți este peste mână, poți folosi apa minerală îmbuteliată din comerț. Apa rece va diminua funcțiile imune din interiorul colonului și, prin urmare, va trebui să încălzești apa la temperatura corpului. Întâmplător, există clinici care administrează curățări de colon folosind un aparat specializat. Nu vă pot recomanda asemenea tratamente. Când lichidul de curățare, cum ar fi apa caldă, este administrat în colon folosindu-se un aparat, presiunea din colon crește și există posibilitatea deteriorării peretelui colonului. Dacă suferi de diverticuloză, presiunea poate agrava cu ușurință inflamația. De asemenea, există riscul ca mineralele existente în colon să fie spălate. Curățarea colonului de dragul curățării, în loc de a ajuta la eliminarea fecalelor, nu va conduce la sănătate. Nu uita, principalul element al curățării nu este clisma, ci alimentația zilnică. Dacă alimentația este neregulată sau dacă este predominant bazată pe carne și lactate, clisma cu cafea va ajuta la curățarea colonului afectat de aceste alimente.

*Imunitatea se referă la funcțiile de apărare împotriva agenților patogeni și a substanțelor străine care au invadat corpul. Poți să-i spui „rezistență la boală”. Cu alte cuvinte, cu cât este imunitatea mai înaltă, cu atât este mai puțin probabil să ne îmbolnăvim. Intestinele reprezintă unul dintre punctele strategice ale sistemului imunitar. Aproximativ 60–70% din celulele imunitare se găsesc în celulele Peyer din intestinul subțire.*

## Capitolul 17

# Masajul de detoxificare

Drept variantă pentru ajutarea curățării intestinale, am introdus o metodă de masare a intestinelor (externă, evident!). Metoda a fost de fapt inventată de Yasue Isazawa, iar eu i-am dat numele de „Metoda IM" (masaj intestinal). Ia doar 5 până la 10 minute și poate fi aplicată cu ușurință de către oricine, rezultatul în curățarea intestinelor fiind excelent.

## Încălzirea

1. Stai întins pe spate și relaxează-te.
2. Inspiră pe nas, umflându-ți abdomenul.
3. Expiră pe gură, sugându-ți abdomenul.
4. Repetă cele de mai sus de 10 ori, trecând la următorul masaj.

## Masarea colonului

1. Îndoaie genunchii și întoarce-te spre dreapta, întinzând partea stângă a abdomenului.
2. După ce te-ai asigurat că partea stângă este întinsă (partea inferioară a colonului, locul în care reziduurile tind să rămână lipite), frământă puțin zona respectivă, folosind mâna stângă.
3. Repetă această frământare în trei–patru seturi de câte 10.

## Masarea intestinului subțire

1. Plasează-ți degetele (degetul mare, degetul arătător și cel mijlociu) de la ambele mâini pe stomac, la cam 2 cm sub buric, masând încet în direcția acelor de ceasornic, de 10 ori.
2. Repetă la nivelul buricului.
3. Repetă cele de mai sus de trei ori; dacă simți vreo durere sau contractare, concentrează masajul în acel loc.

Vei vedea cât de simplu este. Dacă se poate, capătă obiceiul de a efectua acest masaj după baie, sau înainte de a te duce la culcare, sau

îndată ce te-ai trezit. De exemplu, dacă nu te simți prea bine, te simți balonat sau greu, bea 150 ml de Apă Kangen și masează apoi intestinul subțire. Vei fi uimit cât de rapid îți vei regăsi vitalitatea, mulțumită activării circulației limfatice. Balonarea și inflamațiile vor dispărea.

Multe dintre persoanele care au adoptat metodele de detoxificare recomandate de mine, care se credeau scăpate de constipație, au scos material negru, tare, asemănător cu cărbunele, sau porțiuni uscate și tari de materie fecală învechită. După aceea, au declarat că se simțeau incredibil de împrospătate la trup, minte și spirit.

Chiar dacă nu ai foarte multe reziduuri în intestine, dacă ai consumat o cantitate mare de alimente de origine animală, ai putea să cari cu tine o cantitate mare de gunoaie în celulele proprii. Fiecare dintre cele 60 de trilioane de celule poate să care cantități serioase de proteine gunoi. Te rog să înțelegi că este dificil să readuci celulele la starea lor optimă înnăscută, dacă nu a fost înlăturat acest gunoi. Dacă nu cureți celulele, nu le vei maximiza calitățile. Aș dori ca tu să începi un program de exerciții de sănătate cunoscându-ți propriul corp — cum acționează și ce îi trebuie pentru a funcționa optim. Primul pas în acest program constă în ascultarea mesajelor corpului.

## Starea intestinelor tale este starea ta de spirit

Evident, eforturile de îmbunătățire a constituției tale corporale vor avea un impact important și asupra minții. De exemplu, dacă ai stomacul iritat, devii iritat și explodezi din orice fleac. Mintea și intestinele noastre sunt legate intim. În cele mai multe cazuri, oamenii nu-și dau seama că au probleme de sănătate. Când intestinele unei persoane sunt pline de gunoaie, care generează gaze toxice, e de așteptat ca persoana respectivă să nu se simtă bine. Dacă o asemenea persoană este afectată de o lipsă cronică de enzime și minerale, nu este de mirare că are ieșiri nervoase.

De asemenea, un stil de viață care implică un consum de zahăr rafinat sau de grăsimi rele în fiecare zi va întări tendința spre iritabilitate. Nu încape îndoială că deteriorarea funcțiilor corporale, cauzată de obiceiuri alimentare proaste, are un impact negativ asupra corpului și minții noastre. Din punct de vedere endoscopic, gastroenterologul va observa starea ta de spirit, deși îți va examina colonul.

## Capitolul 18

# Apa Kangen

Apa îndeplinește multe funcții în interiorul corpului uman, dar cea mai serioasă este aceea de a asigura curgerea sângelui și de a produce metabolismul. De asemenea, ea activează flora bacteriană intestinală și enzimele, ajutând și la excreția reziduurilor și a toxinelor. Dioxinele, poluanții, aditivii alimentari și carcinogenii sunt cu toții excretați din corp de apa bună.

Apa nu este numai prezentă în vasele de sânge; ea joacă un rol important și în vasele limfatice. Sistemul limfatic din corpul omului este un soi de canalizare. El efectuează importantele funcții de purificare, filtrare și transport al apei excedentare, al proteinelor și al resturilor din sânge. În interiorul vaselor limfatice, se găsesc anticorpii numiți gama-globuline, care joacă un rol imunitar, precum și enzimele numite lizozomi, care au efecte antibacteriene. Pentru ca sistemul imunitar să funcționeze cum trebuie, apa bună este absolut necesară.

Dacă apa nu i se distribuie adecvat în organism, o persoană nu numai că va deveni malnutrită; în același timp, reziduuri și toxine se vor acumula în interiorul celulelor. În cel mai rău caz, toxinele acumulate vor vătăma genele din celule și unele dintre celule vor deveni canceroase.

Furnizarea de substanțe hrănitoare și eliminarea resturilor din cele 60 de miliarde de celule din organism sunt microfuncțiile apei.

## „Apa bună” este o apă cu puternice calități antioxidante

Cred că ai înțeles deja cât de important este să bei apă bună. Atunci ce fel de apă este „apa bună”, despre care ți-am tot vorbit?

Cu siguranță, nimeni nu crede că, atunci când spun „apă bună”, mă gândesc la apa de la robinet. Pe lângă clorul folosit ca dezinfectant, apa de la robinet conține dioxine și carcinogeni. Apa de la robinet respectă anumite standarde de siguranță pentru aceste substanțe, dar adevărul adevărat este că are în continuare toxine.

Apa de la robinet este sterilizată cu clor, dar știți de ce clorul omoară bacteriile din apă? Adăugarea clorului în apă produce o cantitate mare de radicali liberi. Ca urmare a acțiunii acestor radicali liberi, microorganismele mor și atunci oamenii consideră apa „curată”. E adevărat că microorganismele mor datorită folosirii acestei metode de

sterilizare, dar apa însăși este oxidată. Acesta este modul în care apa de la robinet ajunge oxidată.

Nivelul oxidării apei poate fi măsurat cu ceva numit „potențial electric de oxido-reducere”. Oxidarea este procesul prin care electronii fie părăsesc o moleculă, fie sunt smulși din moleculă. Reducerea este acțiunea opusă: moleculele primesc electroni. Pornind de la măsurarea fluctuației electronilor, putem determina dacă apa va oxida sau va reduce alte substanțe. Prin urmare, cu cât este mai mic potențialul electric (direcție negativă), cu atât este mai mare puterea de reducere (puterea de a reduce alte substanțe); cu cât este mai mare numărul (direcție pozitivă), cu atât este mai mare puterea oxidantă a apei (puterea de a oxida alte substanțe). Este în special cazul în marile orașe, cum ar fi Tokyo, unde apa de la robinet produce valoarea extremă a oxidației, de 600–800.

Deci, ce fel de apă este apa cu mare putere de reducere?

Putem folosi electroliza pentru a crea o apă cu o capacitate puternică de reducere. Dispozitivul care face exact acest lucru, produs în Japonia, se numește Kangen.

Când se produce electroliza în aceste dispozitive, minerale cum ar fi calciul și magneziul din apă se atașază la catozi. Prin urmare, apa a fost tratată electric și poate colecta mai multe minerale. În plus, la electroliză se produce și hidrogen activ, care servește la înlăturarea radicalilor liberi aflați în exces în organism.

Când apa de la robinet trece prin aceste procedee purificatoare, clorul și alte substanțe chimice sunt înlăturate; rezultatul este „apa bună”. Pe scurt, „apa bună” este „apa cu mare putere de reducere, care nu a fost poluată cu substanțe chimice”.

Dintre mineralele care se găsesc în apă, calciul și magneziul sunt deosebit de importante pentru oameni. Adevărul este că echilibrul dintre aceste două minerale este foarte important. Calciul care intră în organism este reținut în lichidul din interiorul celulelor; el rămâne în celule. Când se acumulează în celule, calciul devine cauza arteriosclerozei și tensiunii mari a sângelui. Totuși, dacă este consumată în același timp o cantitate adecvată de magneziu, se poate preveni acumularea exagerată de calciu în celule. Raportul potrivit dintre calciu și magneziu (se spune) este de 2 la 1. Astfel, „apa din adâncul oceanului”, care conține mult magneziu și apă tare, care, pe lângă magneziu și calciu conține fier, cupru, fluor și alte minerale, poate fi considerată și ea „apă bună”.

Apa Kangen este apa ionizată restructurată produsă de sistemul de purificare Kangen, produs în Japonia. Cred că apa aceasta poate fi un ajutor neprețuit în curățarea și revitalizarea celulelor noastre. Alt lucru

pe care îl poți produce folosind aparatul Kangen este o apă puternic acidă, adică o apă cu un pH foarte redus, de 2,5. Apa puternic acidă este un agent antibacterian foarte puternic și este excelentă pentru spălarea fructelor proaspete și a legumelor crude; mai mult, este testată acum pentru capacitatea ei de a vindeca ulcerațiile diabetice și alte probleme ale pielii.

Utilizarea unei ape foarte acide în locul unor substanțe chimice toxice este un alt exemplu de modalitate în care putem conlucra cu natura pentru a stimula miraculoasa capacitate a corpului de a se vindeca singur.

*Unii ar putea susține că îmbătrânirea este soarta firească a omului. Procesul prin care celulele sunt oxidate și distruse de radicalii liberi poate fi comparat cu procesul unei boli cum ar fi cancerul, care evoluează în corpul unei persoane. Acest tip de îmbătrânire nu este inevitabil și nu ar trebui privit ca fiind cursul natural al îmbătrânirii. Cursul natural al îmbătrânirii este o deteriorare treptată a metabolismului celulelor și un declin funcțional lent.*

## Capitolul 19

# Puterea imunității

Imunitatea se referă la funcțiile de apărare împotriva agenților patogeni și a substanțelor străine care au invadat corpul. Poți să-i spui „rezistență la boală”. Cu alte cuvinte, cu cât este imunitatea mai înaltă, cu atât este mai puțin probabil să ne îmbolnăvim. Intestinele sunt unul din punctele strategice ale sistemului imunitar. Aproximativ 60–70% din celulele imunitare se găsesc în celulele Peyer din intestinul subțire. Nu uita că intestinul subțire este organul care absoarbe nutrienții din alimentele consumate. Funcția de absorbție este efectuată de o suprafață cu vilozități, adică o suprafață cu numeroase proiecții în formă de limbă, numite „vili”. Între acești vili există nenumărate spații care conțin ciorchini de celule imunitare, numite celule Peyer. Când intestinele sunt viciate, aceste celule imunitare nu pot funcționa bine. Cu alte cuvinte, o alimentație care afectează negativ intestinul cauzează un declin al rezistenței imunitare a organismului. Iată de ce consumul exagerat de alimente de origine animală, cum ar fi carnea, laptele și alte produse lactate, de cereale rafinate și fără prea mulți nutrienți, de grăsimi rele sau de zahăr rafinat reprezintă cauza principală a unei sensibilități la boli infecțioase cum ar fi răceala sau gripa.

În plus, vom remarca o creștere a ratei demenței și a bolii Alzheimer la populațiile la care aceste alimente fac parte din consumul regulat, pentru că ghemurile de proteine defecte se acumulează în organism. Există încă mulți oameni care cochetează cu ideea că producerea unor vaccinuri mai bune poate să împiedice apariția unor noi tipuri de gripă sau că antibioticele salvează de la orice. Acești oameni nu înțeleg nimic din adevărata natură a corpului. Pentru a îmbunătăți sistemul imunitar, este necesar să creăm un bun sistem de exerciții de sănătate, constând dintr-o alimentație sănătoasă, care nu va afecta intestinele, după cum am recomandat anterior, împreună cu obiceiul de a practica metodele de detoxificare.

Dacă ești unul dintre oamenii care răcesc cu ușurință, au necazuri cu alergiile (febra de fân sau dermatitele atopice) sau suferă de boli fizice cronice, te rog să înțelegi că aceste probleme sunt aproape sigur cauzate de sistemul tău imunitar compromis de alegeri proaste în stilul de viață. Cele mai multe boli pot fi vindecate fără a se recurge la medicamente sau la vaccinare.

Fiecare dintre cele 60 de trilioane de celule ale tale este înzestrată cu puteri imunitare.

Puterea imunitară pe care o discut aici este funcția imunitară primitivă, existentă încă de la primele organisme unicelulare. Toate ființele sunt compuse din celule. Oamenii, ființe de ordin superior, posedă și ei aceste funcții. Aceasta pentru că fiecare dintre cele 60 de trilioane de celule din corp este înzestrată cu capacitatea înnăscută de a se proteja.

Toate animalele au trecut prin diferite stadii ale evoluției pentru a deveni ceea ce sunt astăzi, complet echipate cu diverse organe și părți cu funcții specifice și complicate. Totuși, funcția celulei originare nu s-a pierdut pe măsură ce celulele s-au specializat. Mă întreb dacă nu cumva puterea imunitară naturală din fiecare celulă nu stă la baza vitalității și sănătății unei persoane. Mă întreb dacă nu cumva acei oameni care rezistă la boli sau sunt „tari" nu posedă, pur și simplu, celule care excelează în această activitate de imunitate elementară.

Odată cu progresul științelor biologice din ultimii ani, se desfășoară dezbateri pe această temă. Se pare că ne apropiem de o epocă în care cunoștințele noastre obișnuite despre imunitate ar putea fi reînnoite. Știm de multă vreme că există imunitatea intestinală — acel sistem prin care suntem în stare să ingerăm produse vegetale și animale, să scoatem din ele exact acele molecule de care avem nevoie pentru a ne menține viața, respingând sau distrugând în același timp microbii capabili să ne facă rău. Acest sistem acționează în interiorul fiecărei celule din intestine și este un bun exemplu de imunitate.

## Adevărata problemă a antibioticelor

În 1929, antibioticele au devenit cunoscute după ce Alexander Fleming, un bacteriolog englez, a descoperit din întâmplare într-un mucegai albastru un antibiotic pe care l-a denumit penicilină. După această descoperire, studiul penicilinei a avansat și a devenit posibilă producția în cantitate de masă. Mulțumită acestui tratament revoluționar în știința medicală, rata mortalității soldaților care au contractat boli infecțioase în cel de-al Doilea Război Mondial a scăzut spectaculos. I s-a spus „cea mai mare invenție a secolului" și, mai târziu, companiile farmaceutice au produs diverse alte antibiotice.

După cum o dovedește faptul că penicilina este produsă dintr-un fungus numit „mucegai albastru", principiul funcționării antibioticelor este omorârea microorganismelor (a patogenilor) și micșorarea ratei lor

de proliferare prin împrumutarea puterilor altor microorganisme. Pe de altă parte, vaccinarea este o metodă de amplificare a puterii imunitare prin administrarea de materiale antigenice de stimulare a imunității adaptive.

Atunci când au fost descoperite, acum 80 de ani, antibioticele au constituit o metodă cu totul nouă de combatere a bolii, pentru că omorau direct patogenii în vederea vindecării bolilor infecțioase. Dar asta nu înseamnă că toate problemele au fost rezolvate de antibiotice. Din nefericire, au apărut noi probleme, care nu au putut fi anticipate la începutul senzaționalei lor dezvoltări. Am fost martorii apariției unei serii de bacterii rezistente, care nu sunt distruse de antibiotice. După descoperirea unei bacterii care posedă o enzimă capabilă să descompună penicilina, a fost creat un nou antibiotic, care nu reacționa la acea enzimă. Dar atunci a apărut o nouă bacterie, rezistentă la noul antibiotic. După câteva asemenea cicluri evolutive, există acum un număr tot mai mare de bacterii rezistente, cum ar fi *Staphylococcus aureus*; cele mai multe dintre ele sunt rezistente la antibiotice.

În prezent, majoritatea medicamentelor prescrise este formată din antibiotice. Dacă actuala tendință de totală dependență de antibiotice va continua, vom avea de-a face cu o rezistență generalizată a bacteriilor și va urma inevitabil o creștere a ratei bolilor infecțioase. De asemenea, instituțiile medicale vor fi infestate cu bacterii rezistente, rezultând infecțiile dobândite în spitale.

Cu o generație în urmă, speram din tot sufletul ca progresul în vaccinuri și antibiotice să facă omenirea să scape repede de amenințarea bolilor infecțioase. S-ar putea să nu exagerez deloc când spun că realizarea acestor „medicamente-minune” nu a reușit decât să complice problema. Este clar că știința medicală trebuie să caute în alte direcții pentru a combate inamicii noștri vechi de când lumea, microbii. Având drept fundal aceste probleme ale medicinei contemporane, o atenție tot mai mare este acordată modului în care funcționează sistemele noastre imunitare înnăscute.

Simultan cu înțelegerea acestor adevăruri despre bolile infecțioase, suntem martorii unor proporții epidemice ale obezității, diabetului și ale altor tulburări metabolice, pe lângă bolile de inimă. Toate acestea sunt direct legate de stilul de viață — adică de obiceiurile privind hrana și mișcarea. Am ajuns de mult, bazându-mă pe zecile de ani în care am examinat pacienți și am înregistrat alimentația și stilul lor de viață, la ideea că nu medicamentele, ci alimentația este soluția pe termen lung a problemei bolilor infecțioase.

Se pare că există o relație între obiceiurile alimentare și sensibilitatea la bolile infecțioase ale unei persoane, cu ceea ce pare de bun-simț, dat fiind că organismul are un sistem imunitar înnăscut, care este cel mai activ la nivelul celulelor din intestine, unde se digeră mâncarea. În cartea mea „Factorul enzimatic", am emis ipoteza pe care am elaborat-o într-un timp îndelungat, și anume că s-ar putea să existe o „enzimă de bază", din care sunt produse apoi miile de enzime specifice care acționează permanent, susținând viața organismului uman.

Enzimele sunt molecule biologice care catalizează reacțiile chimice (de exemplu, le măresc rata). Într-o astfel de reacție, o enzimă specializată pentru un anume scop acționează asupra unei anumite molecule, transformând-o într-o moleculă diferită. Oamenii de știință numesc molecula de la începutul procesului „substrat", iar molecula nou apărută, logic, „produs". Aproape toate reacțiile chimice dintr-o celulă vie au nevoie de enzime pentru a avea loc la rate de reacție suficient de mari pentru susținerea vieții. Deoarece enzimele acționează selectiv în privința substraturilor și accelerează numai anumite reacții, alese dintre multiple posibilități, setul de enzime produse într-o celulă determină calea metabolică a acelei celule.

Cele mai multe enzime sunt mult mai mari decât substraturi pe care acționează și numai o mică porțiune a enzimei (în jur de 2–4 aminoacizi) este direct implicată în catalizare. Regiunea care conține aceste reziduuri catalitice se leagă de substrat și efectuează apoi reacția; această regiune se numește „partea activă".

Teoria mea este că toate miile de tipuri specifice de enzime sunt create, când este nevoie, prin adăugarea la enzima bază a aminoacizilor specifici necesari pentru o transformare rapidă a moleculelor substratului. S-ar putea ca oamenii să posede la naștere sau poate să creeze numai un anumit număr de astfel de enzime de bază, iar atunci când cerem prea multe dintre ele pentru un tip de reacție, ele să nu mai poată fi folosite pentru alte feluri de reacții.

Dacă ne vom inunda sistemul digestiv cu, să zicem, alcool, într-o seară de beție, va surveni o cerere bruscă de enzime capabile să ajute ficatul să facă față toxinelor. Enzimele bază sunt solicitate să se specializeze pentru sprijinirea ficatului și nu vor mai fi disponibile pentru alte lucruri, cum ar fi lupta împotriva bacteriilor care au invadat plămânii sau susținerea procesului de digerare a unei mese.

S-ar putea ca acesta să fie mecanismul care explică de ce un stil de viață cu băutură fără măsură sau cu mâncare fără măsură, sau cu stres emoțional cronic te face sensibil la boli de tot felul și la îmbătrânire

prematură.

În acest caz, soluția pentru o viață lungă și sănătoasă este menținerea unui echilibru în necesitățile de enzime bază. Având aceste lucruri în minte, am creat un cadru comportamental pentru o viață sănătoasă, care s-a dovedit a conduce spre un organism sănătos și plin de vitalitate, chiar și la vârste înaintate. Prin încorporarea a cât mai multe din aceste indicații în stilul tău de viață, s-ar putea să le dai enzimelor proprii imboldul necesar pentru a contribui la întinerirea ta, chiar dacă ai deja o sănătate șubredă.

Te provoc să încerci în următoarele câteva săptămâni aceste căi care duc spre o sănătate bună și să vezi cât de multe schimbări se remarcă în propriul trup. Am observat, în repetate rânduri, de-a lungul anilor, rezultate excelente la pacienții mei. Cred că și tu, ca și ei, vei vedea și vei simți multe îmbunătățiri, atât de multe, încât vei vrea să faci din aceste șapte „chei” o parte permanentă a vieții tale.

# Cele șapte „chei” de aur ale doctorului Shinga pentru asigurarea unei bune sănătăți

Folosiți aceste chei pentru prezervarea „enzimei-minune” din propriul corp, spre a vă bucura de o viață lungă și sănătoasă.

## 1. O alimentație bună

**1. 85–90% alimente de origine vegetală:**

a. 50% cereale integrale, orez brun, paste din grâu integral, ovăz, cereale, pâine integrală și diferite tipuri de fasole boabe, inclusiv soia, năut, linte, pinto, mazăre, boabe albe și roz;
b. 30% legume verzi și galbene, precum și rădăcinoase, între care cartofi, morcovi, sfeclă, cartofi dulci și plante marine;
c. 5–10% fructe, semințe, nuci și alune.

**2. 10–15% proteine de proveniență animală (nu mai mult de 80–120 g pe zi):**

a. pește de orice tip, de preferință pești mici, pentru că peștii mari conțin mercur;
b. carne de pasăre: găină, curcan, rață — doar în mici cantități;
c. carnea de vacă, de miel, de vițel, de porc — ar trebui limitată sau evitată în întregime;
d. ouă;
e. lapte de soia, brânză de soia, lapte de orez, lapte de migdale.

### Alimente de adăugat la dietă:

1. ceaiuri de plante medicinale;
2. tablete de iarbă de mare (kelp);
3. drojdie de bere (o sursă bună de vitamine din complexul B și de minerale);
4. polen și propolis;
5. suplimente enzimatice;
6. suplimente cu multivitamine și minerale.

### Alimente și substanțe care ar trebui limitate sau evitate în dietă:

1. produsele lactate, cum ar fi laptele de vacă, brânza, iaurtul și altele;
2. ceaiul verde japonez, ceaiul chinezesc, ceaiul englezesc (a se limita la nu mai mult de o cană–două pe zi);
3. cafeaua;
4. dulciurile și zahărul;
5. nicotina;
6. alcoolul;
7. ciocolata;
8. grăsimile și uleiurile;
9. tablete de sare luate regulat (folosiți sare de mare, care conține mineralele infinitezimale).

### Recomandări dietetice suplimentare

1. Nu mai mânca și nu mai bea nimic cu 4–5 ore înainte de culcare.
2. Mestecă ce ai în gură de 30–50 de ori.
3. Nu mânca nimic între mese, cu excepția unui fruct întreg. Dacă foamea te ține treaz, consumă un fruct întreg înainte de culcare, pentru că acesta se digeră rapid.
4. Consumă fructe și bea sucuri cu 30–60 de minute înainte de masă.
5. Consumați cereale și boabe integrale, nerafinate.
6. Consumă mai multă mâncare crudă sau puțin trecută prin aburi. Încălzirea mâncării peste 48oC va distruge enzimele.
7. Nu consuma alimente oxidate (fructele care au început să se înnegrească sunt pe cale să se oxideze).
8. Consumă mâncăruri fermentate.
9. Fii disciplinat în privința a ceea ce mănânci. Nu uita, ești ceea ce mănânci.

## 2. Apă bună

Apa este esențială pentru sănătatea ta. Bea apă care nu a fost poluată cu substanțe chimice. Consumul de „apă bună”, cum ar fi apa minerală sau apa tare, care conține calciu și magneziu, menține în organism un pH alcalin optim.

- Adulții ar trebui să bea cel puțin 6–10 căni de apă în fiecare zi.
- Bea 1–3 căni de apă dimineața, după trezire.
- Bea 2–3 căni de apă la cam o oră după fiecare masă.

## 3. Eliminare regulată

- Fă-ți un obicei zilnic din eliminarea poluanților intestinali și curățarea regulată a sistemului numit organism.
- Nu lua laxative.
- Dacă intestinul acționează prea lent în detoxificarea ficatului, ia în considerare aplicarea clismei cu cafea. Clisma cu cafea este mai bună pentru detoxificarea colonului și pentru detoxificarea organismului în ansamblu, pentru că nu eliberează radicali liberi în fluxul sangvin, spre deosebire de unele metode dietetice de detoxificare.

## 4. Exercițiu fizic moderat

- Efectuează exerciții fizice potrivite cu vârsta și cu forma fizică actuală; ele sunt necesare pentru o sănătate bună; dar exercițiul fizic excesiv poate elibera radicali liberi, afectând negativ organismul.
- Forme bune de exercițiu fizic sunt mersul (4 km), tenisul, mersul pe bicicletă, golful, antrenarea mușchilor, artele marțiale și exercițiile aerobice.

## 5. Odihnă adecvată

- Culcă-te în fiecare noapte la aceeași oră și dormi 6 până la 8 ore fără întrerupere.
- Nu mânca și nu bea nimic cu 4 până la 5 ore înainte de ora culcării. Dacă ți-e foame sau sete, poți consuma o bucățică de fruct cu o oră înainte de culcare, pentru că se va digera rapid.
- Dormi aproximativ 30 de minute după masa de prânz.

## 6. Respirație și meditație

- Practică meditația.
- Practică gândirea pozitivă.
- Efectuează respirația abdominală profundă de patru–cinci ori pe oră. Expirația trebuie să fie de două ori mai lungă decât inspirația. Este un detaliu foarte important, pentru că inspirația

profundă ajută organismul să elimine toxinele și radicalii liberi.
- Poartă haine lejere, care să nu-ți împiedice respirația.
- Ascultă-ți propriul organism; fii bun cu tine însuți.

## 7. Bucuriile și iubire

- Bucuriile și iubirea îți vor impulsiona factorul enzimatic, uneori într-o manieră miraculoasă.
- Rezervă în fiecare zi puțin timp pentru a adopta o atitudine de recunoștință.
- Râzi.
- Cântă.
- Dansează.
- Trăiește-ți viața, abordează-ți munca cu pasiune și angajament, și iubește din tot sufletul.

# Copiii noștri în primii doi ani de viață

Am discutat mult despre cum să-ți reîntinerești celulele când ai trecut de 40 de ani. Este foarte important s-o facem și știm cum s-o facem prin efectuarea unor schimbări necesare în stilul de viață. Acum vreau să mă refer puțin la importanța începutului vieții — în pântecul mamei și îndată după naștere. Ai auzit probabil de noile studii privind efectele pe care această epocă timpurie de viață le are asupra întregului. Când soția mea a primit diagnosticul de lupus, întreaga viață s-a întors pe dos. Excelenta mea instrucție ca medic nu mă ajuta deloc și am început să efectuez studii febrile de unul singur, abordând totul cu o minte deschisă la nou. Din nefericire, nu am fost capabil să învăț destul ca s-o salvez pe tânăra și frumoasa mea soție. Dar experiența aceasta mi-a arătat direcția de explorare pe care mă situez și astăzi. Una dintre enigmele pe care am încercat să le rezolv a fost legată de boala soției mele și de reacțiile alergice ulterioare ale copiilor mei la laptele de vacă: cum au apărut acestea? Acum cred că lupusul soției a fost o reacție imunitară la consumul repetat, în copilărie, al laptelui pe care îl primeau toți copiii la școala catolică pe care o urmase ea în Japonia, după al Doilea Război Mondial.

În anii din urmă, m-a interesat foarte mult știința nou apărută a epigeneticii și cred că această știință deține explicația pentru modul în care reacția ei alergică la laptele de vacă ar fi putut să fi fost transmisă copiilor noștri. Epigenetica studiază modul în care genele reacționează la mediul în care trăim și ne arată cum aceste gene sunt efectiv activate și dezactivate. Rezultă că, odată ce au fost activate/dezactivate de un factor oarecare din mediul în care a trăit persoana, acea persoană poate să le transmită copiilor această „setare” a genei. Ți-am vorbit anterior despre marea concentrație de hormoni feminini din aproape tot laptele de vacă din comerț. Stai puțin și gândește-te la modul în care acest hormon poate „comuta” genele care guvernează dezvoltarea cuiva pe activare/dezactivare la vârsta copilăriei. Un alt exemplu tulburător este BPA (bisfenol-A), care este un disruptor endocrinic care imită caracteristicile hormonilor din corp.

De fapt, BPA a fost creat în anii 1930, pentru înlocuirea terapiei cu estrogen. Acum, este folosit la sticlele de plastic și la căptușeala multor conserve, cum ar fi acele cutii de supă instant pe care le servim copiilor pe post de prânz rapid și „sănătos”. De ani de zile, s-a făcut o legătură între BPA și creșterea ratei incidenței cancerului, a bolilor de inimă, a obezității

și diabetului. Cercetările au arătat că BPA comută pe poziția „dezactivat” gena care protejează femeile de cancerul de sân. Substanța este interzisă în prezent pentru biberoanele destinate copiilor, dar domină încă în multe dintre recipientele de conserve din rafturile magazinelor noastre. Fără să stăm prea mult pe gânduri, introducem un stil de alimentație la populații care, în istorie, n-au consumat și n-au digerat asemenea alimente, exemplu fiind copiii japonezi care au început să consume lapte de vacă după cel de-al Doilea Război Mondial. Gestul a fost considerat un semn de bunăvoință și nu încape îndoială că aceasta a și fost intenția.

Sunt consultat mereu de mame care mă întreabă ce pot face pentru copiii lor care au autism. Cei mai mulți dintre acești copii au și probleme de digestie, iar ideea că o anumită alimentație poate îmbunătăți situația acestor copii este larg acceptată. De aceea, le dau sfaturi pe linie alimentară. Deși avizul alimentar este de ajutor, el se referă la menținerea sănătății acestor copii, nu constituie în niciun caz un remediu.

Voi face aici o declarație radicală: mamelor din lumea întreagă li s-a spus că ultrasunetele nu prezintă niciun pericol, ci sunt doar o metodă plăcută de a urmări dezvoltarea fătului. Ce facem dacă știința epigeneticii va dovedi, peste unu, doi sau cinci ani, că aceste ultrasunete afectează de fapt genomul copilului într-o manieră subtilă, pe care nu am perceput-o până acum? Dacă vom afla că aceste imagini din interiorul uterului au schimbat iremediabil potențialul de dezvoltare al copiilor noștri?

Viața unui copil din pântecul mamei este prețioasă. Acea viață conține viitorul întregii omeniri. Îi îndemn pe toți să susțină această viață gestantă, să fie blânzi cu tinerele mame, dându-le sprijinul necesar pentru a fi gravide conștiente. Aceasta ar trebui să fie prioritatea absolută a sistemului nostru național de sănătate. Sunt actualmente septuagenar și vreau să cooperez cu voi toți în încercarea de a le lăsa copiilor și nepoților noștri o planetă mai bună.

# Glosar

**Antibiotic** — substanță sau compus care omoară bacteriile sau le inhibă creșterea.

**Apoptoză** — moarte programată a celulei sau sinucidere a celulei.

**ATP (adenozin-trifosfat)** — moleculă care transportă energia chimică în interiorul celulelor, pentru procesul de metabolizare.

**Autofagie** — proces prin care patogenii care pătrund în celule, după ce au scăpat de atacurile substanțelor antibacteriene și antivirotice, sunt descompuși la nivel molecular. Patogenii sunt identificați în interiorul celulei, apoi sunt izolați și distruși de enzime.

**Bacterii** — grup mare de microorganisme unicelulare procariote.

**Celulă efectoare** — celulă T activată.

**Celule T** — celule care aparțin unui grup de celule albe ale sângelui, cunoscute sub numele de limfocite și care joacă un rol central în imunitatea dirijată de celule. Au receptori speciali pe suprafață, numiți receptori de celule T (TCR).

**Enzime** — substanțe de natură proteinică, acționând în calitate de catalizatori în toate fazele activității biologice.

**Eucariot (organism)** — organism compus din celule cu ADN-ul închis într-un nucleu.

**Fitochimicale (substanțe)** — compuși chimici, cum ar fi beta-carotenul, care sunt produși în mod natural în vegetale. Termenul este folosit în general pentru a denumi acele substanțe chimice care pot afecta sănătatea, dar nu au fost încă dovedite a fi nutrienți esențiali.

**Fungus** — membru al unui grup mare de organisme eucariote, care include microorganisme cum ar fi drojdiile și mucegaiurile, precum și mai cunoscutele ciuperci.

**Lactobacil** — parte importantă a grupului bacteriilor acidului lactic, care transformă lactoza și alte zaharuri în acid lactic, făcând mediul respectiv acid și, prin urmare, inhibând dezvoltarea unor bacterii dăunătoare.

**Limfoine** — produse de celulele T pentru dirijarea reacției sistemului imunitar prin transmiterea de semnale între celule și atragerea altor celule imunitare, cum ar fi macrofagii și alte limfocite, spre un loc în care au atacat invadatorii.

**Lizozom** — enzimă care descompune alimentele în celule, spre o digerare mai ușoară. (În drojdii și plante, același rol este jucat de vacuolele litice.)

**Macrofagii** — primele celule albe care reacționează la virușii invadatori, al

căror rol este efectiv să captureze și să devoreze agenții patogeni.

**Microb** — organism care este microscopic, prea mic pentru a fi văzut, liber, cu ochiul uman.

**Mitocondrii** — descrise uneori drept „centralele energetice ale celulei”, pentru că generează cea mai mare parte din proviziile de adenozin-trifostat (ATP) ale celulei, folosite drept sursă de energie chimică.

**Neutrofile** — celule albe ale sângelui care devorează agenții patogeni invadatori.

**„Newzime”** — termen inventat de Shinya pentru enzimele care efectuează munca de detoxificare intracelulară în animale, plante și microorganisme. El a ales termenul de „newzime” pentru că este vorba de enzimele care ajută la regenerarea celulelor organismelor vii.

**Patogeni (agenți)** — organisme infecțioase. Ei sunt bacteriile (cum ar fi stafilococii), virusurile (cum ar fi virusul de poliomielită) și fungii (cum ar fi drojdiile).

**Procariote** — organisme compuse din celule în care ADN nu este închis într-un nucleu.

**Proteazom** — enzimă care degradează proteinele nonnecesare sau deteriorate printr-o reacție chimică numită proteoliză, care rupe legăturile dintre peptide.

**Receptori TLR** — clasă de proteine care joacă un rol-cheie în sistemul imunitar înnăscut. Acești receptori detectează invadatorii străini și secretă substanțe antibacteriene și antiviruși. Această funcție nu este limitată la celulele care au fost atacate. Activarea acestor receptori duce la anunțarea pericolului la celulele vecine; toate aceste celule vor emite substanțe antibacteriene și antivirale, destinate distrugerii patogenilor.

**Sindrom metabolic** — combinație de tulburări de sănătate, posibil cauzate de un stres prelungit, care mărește riscul apariției unor boli cardiovasculare sau a diabetului.

**Sistem imunitar înnăscut** — cel mai vechi, din punct de vedere al evoluției, dintre sistemele noastre imunitare, sistemul imunitar înnăscut furnizează o protecție imediată împotriva infecțiilor. Sistemul imunitar înnăscut operează încontinuu pentru a ne ajuta să rămânem sănătoși.

**Sistemul ubiquitină-proteazom** — parte a sistemului imunitar înnăscut prin care enzima proteazom marchează o „proteină defectă” și apoi acționează asupra acelor proteine prin descompunerea (deșirarea) lor.

**Virus** — mic agent infecțios care se poate replica numai în interiorul celulelor altor organisme.